NEW ARRIVAL 2015-2016

SONICA®
GOLD

since 1978

مارکیٹ میں لوکل کمپنیز نے سونیکا سے ملتے جلتے ڈیزائن تیار کر رکھے ہیں۔

معزز کسٹمرز سے التماس ہے کہ خریداری کرتے وقت برانڈ لوگو SONICA ضرور چیک کر لیں۔

- آرام دہ سیٹ۔
- Flexible بیک۔
- ایمپورٹڈ فیبرکس۔
- Adjustable ہائیٹ۔
- فائن کوالٹی تائیوان جیک اینڈ ویل۔
- مظبوط بیس اینڈ آرم۔
- 100% پیور پلاسٹک سے تیار کردہ!
- جاپانی آٹومیٹک پلانٹ پر تیار شدہ۔
- دیدہ زیب رنگوں میں دستیاب۔
- سپیئر پارٹس کی سہولت۔

www.sonica.com.pk

European Foundation For Quality Management

European High Brand Award

Asian Premium Quality Award

Asian Total Quality Award

ISO 9001:2008

ماھنامہ
Special شیف
Vol-7 Issue-XII March 2016

کچھ کہنا ہے آپ سے!

نفسا نفسی کے اس دور میں جہاں انسان کو انسان کی خبر نہیں، دل بے سکون اور دماغ انتشار کا شکار ہے، یہ سوال بے ساختہ جنم لیتا ہے کہ ایسا کیا کریں جس سے زندگی میں توازن اور طمانیت پیدا ہو سکے۔ ہمارے دن کا آغاز عموماً کسی بات پر شکایت کرتے ہوئے ہوتا ہے۔ گھروں کے اندر، ٹریولنگ کے دوران، آفس میں اور رات کو گھر واپسی تک ہم مختلف لوگوں اور چیزوں کے بارے میں شکایتیں کرتے اور سنتے رہتے ہیں۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ کیا ہماری زندگی واقعی اتنی ہی بیزار اور مشکل ہے جتنی ہم اسے سمجھے ہوئے ہیں؟ کیا ہمارے پاس رونے دھونے کی بجائے مثبت انداز میں وقت گزارنے کے لیے کوئی وجہ ہی باقی نہیں بچی؟؟

ہمارے زیادہ تر مسائل عملی کے بجائے ذہنی نوعیت کے ہوتے ہیں جنھیں کسی حد تک بڑھا چڑھا کر بھی پیش کیا جاتا ہے۔ فلاں نے یہ کہا، فلانی نے یوں کہا، کیوں کہا؟؟ وغیرہ۔ غور کیا جائے تو ایک چھوٹی سی چیز جو ہمارے معاشرے میں missing ہے وہ ہے ''اخلاقیات''۔ زندگی کی اس قدر گراں قدر Precious Value کو کبھی ہم دل گرفتگی کی نذر کر دیتے ہیں اور کبھی بغض و حسد کی بھینٹ چڑھا دیتے ہیں۔ اگر ہمارا اخلاق اچھا ہو (اور سامنے والے کا بھی) تو یہ وقت دونوں کے لیے سکون و مسرت کا باعث ہوگا۔

حدیث مبارکہ کا مفہوم ہے ''روز حشر انسان کے اعمال کے پلڑے میں جو چیز سب سے بھاری ہوگی وہ اس کا 'حسن اخلاق' ہے۔'' یہی وجہ ہے کہ اگر آپ کی ملاقات کسی خوش اخلاق انسان سے ہو جائے تو آپ کو یہ ملاقات یاد رہتی ہے، چاہے یہ ملاقات چند لمحات کے لیے پبلک ٹرانسپورٹ میں ہی کیوں نہ ہوئی ہو۔ خوش اخلاق ہونے میں ایک فائدہ یہ ہے کہ جینڈر، سیکٹس اور برادری کو بھی پیش نظر نہیں رکھنا پڑتا۔ یوں خوش اخلاق پر عمل پیرا ہوتے ہوئے ہم انسانیت کی اعلیٰ قدروں کو چھو لیتے ہیں۔

اب بات ہو جائے اس ماہ کے شمارے کی تو اس کے ریڈنگ مواد میں آپ کی دلچسپی اور سفارشات کے مطابق خاطر خواہ اضافہ کیا گیا ہے۔ ریسپیز کے حوالے سے اتنی ورائٹی اور متنوع مینیو آپ کو کہیں اور دستیاب نہ ہوگا۔ اس ماہ چوں کہ ''یوم خواتین'' بھی ہے تو اس دن کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے اپنی اور اپنے سے متعلقہ خواتین کی حوصلہ افزائی میں کوئی کمی نہ چھوڑیں۔ البتہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی بھی ہر ممکن کوشش کریں کیوں کہ کریکٹر بلڈنگ اور شخصیت کی گرومنگ میں سیلف اسیسمنٹ بہت اہمیت رکھتی ہے۔ موسم بہار ہے، اسے انجوائے کریں۔ کھائیں، پئیں اور مسکرائیں، کیوں کہ اس سے صرف فیس ویلیو ہی نہیں بلکہ لائف کی ویلیو بھی بڑھے گی۔

عطیہ عباس

نگران اعلیٰ	:	
چیف ایڈیٹر	:	نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر	:	عدیل نیاز
ایڈیٹر	:	فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر	:	شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر	:	عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر	:	محمد قیصر
فوٹوگرافر	:	فیصل امیر علی
کمپوزر	:	انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج	:	شاہدہ شفیق
پرنٹرز	:	شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر	:	چوھدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز	:	جاوید اقبال، عروج نفیس
کراچی	:	محمد رمضان : 0320-7755122
ناشر	:	نبیل نیاز
میگزین آفس	:	121-کلومیٹر لکی ہوٹل سٹاپ، فیروز پور روڈ لاہور +92-42-35457382-85
کراچی آفس	:	31-سی میزنائن فلور، ایم-3، اے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔ 021-35383410
UAE آفس LifeStyle Publishing	:	Tel: 009714-3314114 Fax: 009714-3314224 www.lifestylepublish.com

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور	:	اردو بازار	042-37220879
		سلطان نیوز ایجنسی	0300-4009578
کراچی	:	اردو بازار	021-32765086
		گلستان نیوز ایجنسی	021-32733755, 0300-2680248
راولپنڈی	:	اشرف بک ایجنسی	051-5774682, 0333-5205014
پشاور	:	زرباغ خان نیوز ایجنسی	091-2213525
حیدرآباد	:	مہران نیوز ایجنسی	022-2780128, 0322-3481676
گجرات	:	خالد بک اسٹال	0333-8421027, 053-3521020
کوئٹہ	:	انصاری بک اسٹال	081-2826741

Since 1923 Jahangir Books
www.jbdpress.com
www.chefspecialmag.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

فہرست

Vol-7 Issue-XII March 2016

"باتوں سے خوشبو آئے"

MONTHLY horoSCOPE

Fashion & Showbiz

Recipes

spring sizzle

Thai Cuisine

106 104 102 101

FoodStreet

Recipes

READING Section

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

شامِ شعرِ یاراں

مشتاق احمد یوسفی

عہد یوسفی

مشتاق احمد یوسفی بلاشبہ اردو مزاح نگاروں کے قبیلے کے سرخیل ہیں۔ ان کی پہچان ان کا وہ اسلوب ہے جس میں لطف ومعانی کی گہرائی کی مثال کسی دوسرے مزاح نگار کی تحریر میں دکھائی نہیں دیتی۔ جس طرح اردو میں تبصراتی مضحکہ خیزی کے خالق پطرس اور واقعاتی مزاح کے خالق مرزا عظیم بیگ چغتائی قرار دیئے ہیں اسی طرح اردو کو تضمین آمیز لفظی کیری کچر سے پروفیسر رشید احمد صدیقی نے روشناس کرایا ہے۔ یوسفی کی تحریر میں یہ تمام اوصاف یکجا ہیں اور انہوں نے اس اسلوب کو اُس اوج کمال تک پہنچایا ہے کہ زبان وادب کے ماہرین آج کے دور کو مزاح نگاری کا عہد یوسفی قرار دیتے ہیں۔ ان کی تحریر میں الفاظ کا ایسا دلنشیں لیکن برجستہ استعمال دکھائی دیتا ہے کہ ہر لفظ نگینہ بن جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی تحریروں کو بار بار پڑھنے کو دل چاہتا ہے۔

مشتاق احمد یوسفی کے منفرد طرز تحریر کے بارے میں ڈاکٹر احسن فاروقی لکھتے ہیں کہ ”معلوم ہوتا ہے کہ ایک دریا بہہ رہا ہے جس کی لہریں مذاق کی چمک سے روشن ہیں اور جن کا منظر دل کی کلی کو کھلا دیتا ہے۔ کہیں مسکراہٹ پیدا کرتا ہے اور کہیں ہنسا دیتا ہے“۔ اس شمارے سے جناب یوسفی کی نگارشات میں سے اقتباسات کا ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ یہ نگارشات کتابی صورت میں ادارہ جہانگیر بکس کے زیر اہتمام شائع ہو چکی ہیں۔

پلکوں سے پینٹ کرنے والا مصور

برطانیہ میں ایک دانش ور لارڈ مینکرفٹ (Lord Mancroft) گزرا ہے جو اپنے بعداز عشائیہ (after dinner) تقریروں کے لیے بہت مشہور تھا، اس کا قول ہے کہ تقریر تو معاشقے (love affair) کی مانند ہوتی ہے۔ اسے شروع تو کوئی بھی کرسکتا ہے مگر ختم کرنے کے لیے بڑا سلیقہ اور بڑی استادی چاہیے۔ مانا کہ یہ قول دل کی سیاہی سے لکھنے کے قابل ہے لیکن یہ بات برطانیہ اور امریکا کی حد تک تو درست معلوم ہوتی ہے جب کہ ہمارے ہاں معاشقہ ختم کرنے میں اتنی دشواری پیش نہیں آتی۔ اس لیے کہ ختم کرنے کا سوال تو اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کبھی شروع ہوا ہو۔

جب نہ ہو کچھ بھی ہنر دکھلائیں کیا!

ہمارے ہاں معاملہ برعکس ہے، یعنی معاشقہ اور تقریر شروع کرنا کہیں زیادہ مشکل ہے۔ تقریر ختم کرنے کے لیے خود کچھ نہیں کرنا پڑتا، ہمارے ہاں یہ کام معزز سامعین انجام دیتے ہیں۔

میں چھ مبارک ومسعود مواقع پر تقریر کرنے کے خلاف ہوں۔ اس لیے کہ تقریر سے ان تقریبات کے لطف وغایت میں خلل واقع ہوتا ہے۔ ان تقریبات میں تقریر نہ پہلے اچھی لگتی ہے، نہ بعد میں۔

یہ چھ تقریبیں جن میں تقریر کی گنجائش نہیں ہوتی، میرے نزدیک یہ ہیں۔

1- نمائش کسی بھی قسم کی۔ مثلاً جہاں نئے فیشن ڈیزائن کا شو ہو اور لوگ سٹیج پر catwalk کے بے تابی سے منتظر ہوں، وہاں آپ مجھے یا قاضی حسین احمد کو تقریر کے لیے کھڑا کر دیں تو ہمارا جو حشر ہوگا، وہ ناقابل دید مگر قابل شنید ہوگا۔

2- رخصتی، دلہن کی رخصتی سے اگر پہلے یا بعد میں تقریر کی جائے تو دولھا چھواروں سے سنگسار کر دے گا۔

3. مشاعرہ، لوگ شعر سننے آتے ہیں نثر تو بے چارے دن بھر سنتے رہتے ہیں۔

4. ماحضر، ڈنر سے پہلے تقریر کی جائے تو اشتہا متاثر ہوتی ہے اور بعد میں کی جائے تو ہاضمہ متاثر ہوتا ہے۔

5. میوزیکل کنسرٹ، جہاں لوگ مہدی حسن، مہناز یا عابدہ پروین کو سننے کے لیے آئیں، وہاں تقریر کرنا ایسا ہی ہے جیسے شاہی ٹکڑے، فیرنی اور سوفلے کھلانے کے بعد آپ مہمان کو زبردستی گنڈیری کھلائیں اور یہ کہتے جائیں کہ گنا اس فقیر نے دست خاص سے چھیلا اور دہن مہمان کی گولائی کے عین مطابق تراشا ہے۔

6- خطبات ماہرین، جس تقریب میں ماہرین اظہار خیال کر چکے ہوں، وہاں ایک outsider یعنی نابلد باہر والے کا خطبہ صدارت بے عزتی خراب کرانے کی باعزت صورت ہے۔

اچھی تقریب کی تین شرائط ہیں۔ سچ بولو۔ بولنے سے پہلے تولو۔ بیٹھ جاؤ قبل اس کے کہ بٹھائے جاؤ۔

> ”معاشقہ اور تقریر شروع کرنا کہیں زیادہ مشکل ہے“

مشتاق احمد یوسفی کی تصانیف

You Asked...

اپنے پسندیدہ شیفس سے جانیے کوکنگ کے مسائل کا حل

سنجیو صاحب، میں نے سنا ہے کہ مائیکروویو اوون میں کھانا پکانے سے کھانے کے بہت سے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور سبزیوں سے قدرتی پانی بھی خشک ہو جاتا ہے۔ کیا یہ درست ہے؟

(سائرہ عظیم، لاہور)

کھانا پکانے کا جو بھی طریقہ استعمال کریں وہ کسی حد تک غذائی اجزاء پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مائیکروویو اوون میں کوکنگ کھانا پکانے اور غذائی اجزاء کو محفوظ رکھنے کے لیے بہترین طریقہ ہے۔ اس کے ذریعے پکائے جانے والے کھانے میں کاربوہائیڈریٹس 97% تک محفوظ رہتے ہیں۔ اُبالنے، فرائی کرنے، گرل کرنے غرض کسی بھی طریقے سے کھانا پکانے سے کسی حد تک اجزاء میں کمی بیشی واقع ہو جاتی ہے۔ آپ بغیر کسی پریشانی کے مائیکروویو میں کھانا پکا سکتی ہیں۔

شیف شازیہ، میں جب بھی اسٹرابری کا جیم بنانے کی کوشش کرتی ہوں تو یہ بہت گاڑھا بن جاتا ہے۔ مجھے اس کے لیے اچھی سی ترکیب بتادیں۔

(آمنہ صدیق، شارجہ)

اسٹرابری جیم کے لیے آپ کو درج ذیل اجزاء کی ضرورت ہے۔ اسٹرابریز 1 کلو، لیموں کا رس 4 کھانے کے چمچ، پاؤڈر شوگر ½ کلو، مکھن 1 کھانے کا چمچ۔ اسٹرابریز دھو کر خشک کرلیں۔ اب انھیں باؤل میں ڈال کر اوپر چینی ورلیموں کا رس چھڑک کر موٹے کپڑے سے ڈھانپ دیں اور رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ پھر انھیں سوس پین میں ڈال کر مسلسل چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اب مکھن بھی شامل کریں۔ گاڑھا اور میش ہونے تک پکائیں۔ اگر آپ کو چنکس پسند ہیں تو اسے ایسے ہی رہنے دیں ورنہ روم ٹمپریچر پر ٹھنڈا کر کے بلینڈ کرلیں۔ سٹیریلائزڈ ڈبے میں ڈال کر ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کرلیں۔

مدھر صاحب، کوکونٹ آئل / ملک میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کسی خاص کھانے میں اس کے بجائے کوئی دوسرا جز و استعمال کر سکتے ہیں؟

(خاور ایوب، اسلام آباد)

کوکونٹ آئل / ملک میں چوں کہ سیچوریٹڈ فیٹ بہت زیادہ ہوتی ہے اس لیے اس کا استعمال آہستہ آہستہ کم ہو رہا ہے۔ اگر آپ کوئی خاص ڈش بنا رہے ہیں جس میں اس کا استعمال ناگزیر ہے تو لائٹ کوکونٹ آئل اور ملک استعمال کر سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی اور کیلوریز دونوں کم ہوتی ہیں۔ ریگولر کوکونٹ ملک کی سنگل سرونگ میں کیلوریز 111، چکنائی 12 گرام اور سیچوریٹڈ فیٹ 5 گرام ہوتی ہے جب کہ لائٹ کوکونٹ ملک کی سنگل سرونگ میں کیلوریز 45، چکنائی 4 گرام اور سیچوریٹڈ فیٹ 3 گرام ہوتی ہے۔

کوکب صاحب، چاول اُبالتے وقت کتنا پانی استعمال کرنا چاہیے؟

(تبسم ناصر، لاہور)

چاول پکانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ بریانی وغیرہ کے لیے جب چاول اُبالیں تو نسبتاً زیادہ پانی استعمال کیا جاتا ہے اور ایک یا دو کنی اُبال کر اضافی پانی الگ کرلیا جاتا ہے۔ سادہ چاول پکانے کے لیے پانی کی مقدار دگنی رکھی جاتی ہے۔ چاولوں کو پکانے سے پہلے بھگو کر ضرور رکھیں ورنہ اس کے مطابق پانی کی مقدار کم یا زیادہ رکھیں۔

کوکب صاحب، مصالحہ جات کچن میں پڑے پڑے نم ہو جاتے ہیں، انھیں فریش اور کرسپی رکھنے کے لیے کیا کریں؟

(مسز انجم رانا، کراچی)

مصالحہ جات کو کچن میں ایسی جگہ پر رکھا جاتا ہے جو چولھے سے نزدیک تر ہو تاکہ کوکنگ کے دوران سہولت رہے لیکن ایسا کرنے سے ان میں نمی آجاتی ہے۔ روشنی، زیادہ درجہ حرارت اور ہوا میں رطوبت کی وجہ سے مصالحہ جات کا کڑک پن کم ہو جاتا ہے لہٰذا انھیں ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھیں۔

ذاکر صاحب، بیکنگ کے لیے ایلومینیم فوائل اور پارچمنٹ پیپر میں سے کس کا انتخاب کرنا چاہیے؟

(طوبیٰ حسین، دبئی)

دونوں کے استعمال میں کوئی حرج نہیں البتہ ایلومینیم فوائل کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔ اگر آپ پارچمنٹ پیپر کا استعمال کر رہی ہیں تو اس صورت میں پین کو ذرا زیادہ چکنا کرلیں۔ فوائل کے استعمال میں 25% کم موئسچرائزر کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیکنگ کے بعد دونوں کو بہت احتیاط سے کھولیں کیوں کہ ان میں سٹیم بہت زیادہ ہوتی ہے۔

ذاکر صاحب، کھانے میں ہلدی کی کتنی مقدار ڈالنی چاہیے۔ کیا اس سے کھانے کے ذائقے پر اثر پڑتا ہے؟

(کلثوم فاطمہ، حیدرآباد)

ہلدی کا استعمال کھانے کو خوش رنگ بنانے کے لیے کیا جاتا ہے نہ کہ خوش ذائقہ۔ اس کی بہت کم مقدار ہی کھانے کے رنگ کو نکھار دیتی ہے۔ سنگل سرونگ کے لیے 2-1 چٹکی ہلدی پاؤڈر بہت ہوتا ہے۔ اگر کلوگرام کی بات کریں تو 2-1 چائے کے چمچ کافی ہیں۔

ہماری ویب سائٹ اور فیس بک پیج پر سبکرائبرز کی طرف سے کئی سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اہم سوالات معلومات عامہ کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

For more queries visit our facebook page and website www.chefspecialmag.com

اٹالین سینڈوچ

اجزاء

DAWN بریڈ سلائس	:	4 عدد
چکن فلے	:	2 عدد (دو حصوں میں کاٹ لیں)
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	حسب ضرورت
سلاد پتا	:	حسب ضرورت
مایونیز	:	2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
چلی گارلک سوس	:	1 کھانے کا چمچ

میری نیشن کے لیے

ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
سرکہ	:	½ کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ

کوٹنگ کے لیے

انڈا	:	1 عدد
میدہ	:	¼ کپ

ترکیب

- میری نیشن کے اجزا مکس کرکے چکن شامل کریں اور پندرہ منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- DAWN سلائس کے کنارے کاٹ کر مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں۔
- کوٹنگ کے اجزا مکس کرکے اس میں چکن ڈپ کریں۔
- پھر گرم گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- ایک DAWN سلائس پر آدھی مایو اور مسٹرڈ پیسٹ لگائیں، اوپر چکن سلائس رکھیں۔
- چلی گارلک سوس ڈال کر سلاد پتا رکھیں اور دوسرا DAWN سلائس اوپر رکھ دیں۔
- دوسرا سینڈوچ بھی اسی طرح تیار کرلیں۔
- کاٹ کر کیچپ، فرائز اور ڈرنک کے ساتھ سرو کریں۔

5ive ways with CHICKEN

کھانا پکانے کی اصل مہارت یہ ہے کہ آپ ایک جزو کو استعمال کرتے ہوئے کتنی اقسام کی ڈشز تیار کرسکتی ہیں۔ جب آپ کھانوں میں ورائٹی لانا سیکھ جائیں تو سمجھ لیں کہ آپ کسی بھی موقع کے لیے بہترین مینیو تیار کرسکتی ہیں اور گھر میں موجود کسی بھی پھل، سبزی یا ڈیری پروڈکٹ سے بہترین ڈش تیار کرسکتی ہیں۔

شف کوکب بھی اس ماہ آپ کے لیے ایسی ریسپیز لے کر آرہی ہیں جن میں ایک مین جزو ’چکن‘ کو استعمال کرتے ہوئے مختلف اقسام کے کھانے تیار کیے گئے ہیں۔ ان میں مین ڈش، اسنیک اور اسٹارٹر کے آئیڈیاز بھی ہیں تاکہ آپ کا پارٹی مینیو مکمل ہوسکے۔

چکن ایک ایسا جزو ہے جسے استعمال کرتے ہوئے آپ کسی بھی طرح کی ڈش تیار کرسکتی ہیں۔ اسے چاولوں میں ڈالیں تو بریانی یا پلاؤ بنالیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں ڈال کر اس سے سیلڈ تیار کرلیں۔ مصالحہ بنا کر اس میں چکن ڈالیں تو کری بنالیں۔ بیف اور مٹن کا استعمال کم ہونے کی وجہ سے چکن کا استعمال اس حد تک بڑھ چکا ہے کہ اسے کسی بھی طرح کے کھانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس کے کبابوں میں سبزیوں اور ہربز کا استعمال کرکے ذائقے کو بہت حد تک بڑھایا جاسکتا ہے۔ باربی کیو پارٹی کے لیے چکن کا باربی کیو بہترین آپشن ہے۔ اسے محض میری نیٹ کرکے فرائی کرلیں تو بھی یہ منفرد ذائقہ دیتا ہے۔

چکن کو پکانے کے لیے ایسا طریقہ استعمال کریں جس میں آئل کم سے کم استعمال ہو کیوں کہ پہلے سے ہی اس میں چکنائی اور سوڈیم کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ گرلنگ، بیکنگ اور شیلو فرائنگ اس کے لیے بہترین کوکنگ اسٹائل ہیں۔

قصوری ملائی مرغ

اجزاء

بون لیس چکن MENU	:	½ کلو (کیوبز)
کھویا	:	1/3 کپ
دہی	:	½ کپ
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	:	1 عدد (چوپڈ)
بڑی الائچی	:	2 عدد
سبز الائچی	:	3 عدد
لونگ	:	3 عدد
ہری مرچ	:	3 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
ثابت کالی مرچ	:	5 عدد
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
فریش کریم	:	3 کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	:	1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
قصوری میتھی (خشک)	:	2 چائے کے چمچ
دار چینی	:	1 انچ کا ٹکڑا
آئل	:	حسبِ ضرورت
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- چکن پر تھوڑا سا نمک، لیموں کا رس اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر 30 منٹ کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- قصوری میتھی کو گرم توے پر ڈرائی روسٹ کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے ثابت کالی مرچ، دار چینی، سبز الائچی، بڑی الائچی اور لونگ کڑکڑائیں۔
- پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- ادرک لہسن پیسٹ اور ٹماٹر ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- پھر چکن شامل کریں اور تھوڑا گل جانے تک بھونیں۔
- پھر سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور ہلدی مکس کریں۔
- کھویا اور دہی اچھی طرح مکس کر لیں۔ پھر چکن میں شامل کر دیں۔
- اب ½ کپ پانی، نمک اور گرم مصالحہ پاؤڈر مکس کر کے ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- چکن گل جائے تو فریش کریم، قصوری میتھی اور ہری مرچ مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ہرا دھنیا ڈال کر روٹی، نان کے ساتھ سرو کریں۔

چکن ویجی اسٹفڈ کباب

اجزاء

چکن قیمہ MENU	:	1 کلو
چاٹ مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا، پودینہ (چوپڈ)	:	1 کپ
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
نمک	:	حسبِ ذائقہ
سلاد، سوس	:	سرونگ کے لیے
آئل	:	فرائنگ کے لیے

اسٹفنگ کے لیے

بند گوبھی (کش کی ہوئی)	:	1 کپ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
گاجر (کش کی ہوئی)	:	1 کپ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- قیمے میں تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اسٹفنگ کے اجزاء بھی الگ باؤل میں مکس کر لیں۔
- قیمے کو ہاتھ پر پھیلا کر درمیان میں اسٹفنگ رکھیں اور کباب کی شکل میں بند کر دیں۔
- اب گرم آئل میں شیلو فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر سوس اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

امرتسری بریانی

اجزاء

چاول	3 پاؤ (2 کنی رکھ کر اُبال لیں)
چکن	1 کلو
زیرہ	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کُٹی سرخ مرچ	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	3 کھانے کے چمچ
پیاز	2 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	3 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	2-3 عدد (چوپڈ)
دہی	½ کپ
فرائیڈ پیاز	¼ کپ
زردہ رنگ	چٹکی بھر (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
زعفران	چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ شامل کر دیں۔
- اب چکن، نمک، زیرہ، کُٹی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہری مرچ اور ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔
- تھوڑی دیر بعد دہی ڈال کر مزید بھونیں کہ چکن گل جائے۔
- پین میں آدھے چاولوں کی تہ لگا کر چکن بچھائیں اوپر چاولوں کی ایک اور تہ لگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، فرائیڈ پیاز، زردہ رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر مکس کر لیں۔ دہی کے رائتے اور فریش سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

Special کوکب

سیسمی چکن وِد ویجی ٹیبلز

اجزاء

چکن کے لیے

بون لیس چکن (اسٹرپس)	: ½ کلو
سفید مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
سفید تِل	: 2 کھانے کے چمچ
انڈا	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
نمک	: حسبِ ذائقہ
آئل	: حسبِ ضرورت

سیلڈ کے لیے

اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ
سویٹ کارن	: 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز	: ½ عدد (باریک کاٹ لیں)
آلو	: 1 عدد (اُبلا ہوا)
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (اسٹرپس)
ٹماٹر	: 1 عدد (اسٹرپس)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ

سوس کے لیے

دہی	: ½ کپ
کریم	: ½ کپ
پودینہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
دودھ	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن پر نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس لگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب آئل گرم کر کے چکن فرائی کر لیں۔
- تیار چکن کو پیپر ٹاول پر ڈرائی کریں۔
- انڈے میں تِل شامل کر کے خوب پھینٹیں۔ اب چکن کو ڈِپ کریں کہ تِل چکن پر ٹھہر جائیں۔
- بیکنگ ڈش کو چکنا کر کے اس میں چکن رکھیں اور 15-10 منٹ کے لیے 180°C پر گرم اوون میں بیک کر لیں۔
- سیلڈ کے لیے آلوؤں کے قتلے کاٹ لیں۔ اب سیلڈ کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سوس کے لیے تمام اجزا مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سیلڈ ڈالیں۔ ساتھ تیار چکن رکھیں۔
- سوس کے ساتھ سرو کریں۔

تِل

چکن

شملہ مرچ

سویٹ کارن

ہری پیاز

Strawberry Desserts

اسٹرابری چھوٹوں اور بڑوں سب کا فیورٹ فروٹ ہے۔ یہ پھل صحت کی ضمانت تو ہے ہی ساتھ ہی ساتھ اسے محبت کی علامت بھی کہا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس پھل کی لگ بھگ چھ سو اقسام پائی جاتی ہیں۔

یہ پھل کے طور پر استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ آئس کریم، ملک شیک، سلاد، جیم اور مشروبات میں استعمال ہوتی ہے۔ تاہم شیف اسامہ نے اس ماہ اسٹرابری سے تیار ہونے والے بہترین ڈیزرٹس کا انتخاب کیا ہے۔

یہ ڈیزرٹس دنیا کی معروف کوزینز سے لیے گئے ہیں تاکہ آپ کو یکسانیت کا احساس نہ ہو۔ ان ریسپیز کو تیار کرنے کے لیے کوکنگ کے لمبے چوڑے پروسیس سے گزرنے کی بھی ضرورت نہیں بلکہ صرف چند منٹوں میں آپ یہ ڈیزرٹس تیار کر سکتی ہیں۔ تیار کرنے کے بعد ان کی سرونگ اور پریزنٹیشن پر بھی خصوصی توجہ دیں۔ اس سے یہ مزید خوب صورت دکھائی دیں گے۔

ڈائیٹ پر عمل پیرا لوگ اسٹرابری سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں کیوں کہ سو گرام اسٹرابریز میں صرف 33 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اسٹرابریز کو بطور اسنیک بھی کھایا جا سکتا ہے۔ اس کا روزانہ استعمال نہ صرف انسان کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے بلکہ ہارٹ اٹیک کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔ اس میں وٹامن سی کی وافر مقدار بھی پائی جاتی ہے جس سے قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے۔ جلد پر اس کا استعمال رنگت میں نکھار کے علاوہ ایکنی کے مسائل کے علاج میں بھی مفید ہے۔

Special شیف اُسامہ

اسٹرابری اورنج ماؤز

اجزاء

اسٹرابری	: ½ کلو
اورنج ایسنس	: 1 چائے کا چمچ
سنگترہ	: 1 عدد
ہیوی کریم	: ½ کپ
پاؤڈر شوگر	: ½ کپ

ترکیب

- سنگترہ چھیل کر جوس نکال لیں اور زیسٹ کش کر لیں۔
- اب اسٹرابریز، اورنج جوس اور اورنج زیسٹ کو اکٹھا بلینڈ کریں۔
- اس آمیزے کو سوس پین میں ہلکی آنچ پر ببلز بننے تک پکائیں۔
- پھر ٹھنڈا کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ایک باؤل میں کریم، پاؤڈر شوگر اور اورنج ایسنس کو اچھی طرح بیٹ کریں۔
- اب اس میں اسٹرابریز کا آمیزہ ڈال کر فولڈ کر لیں۔
- دوبارہ آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

Special
شیف اُسامہ

وائٹ موکا بیری کپس

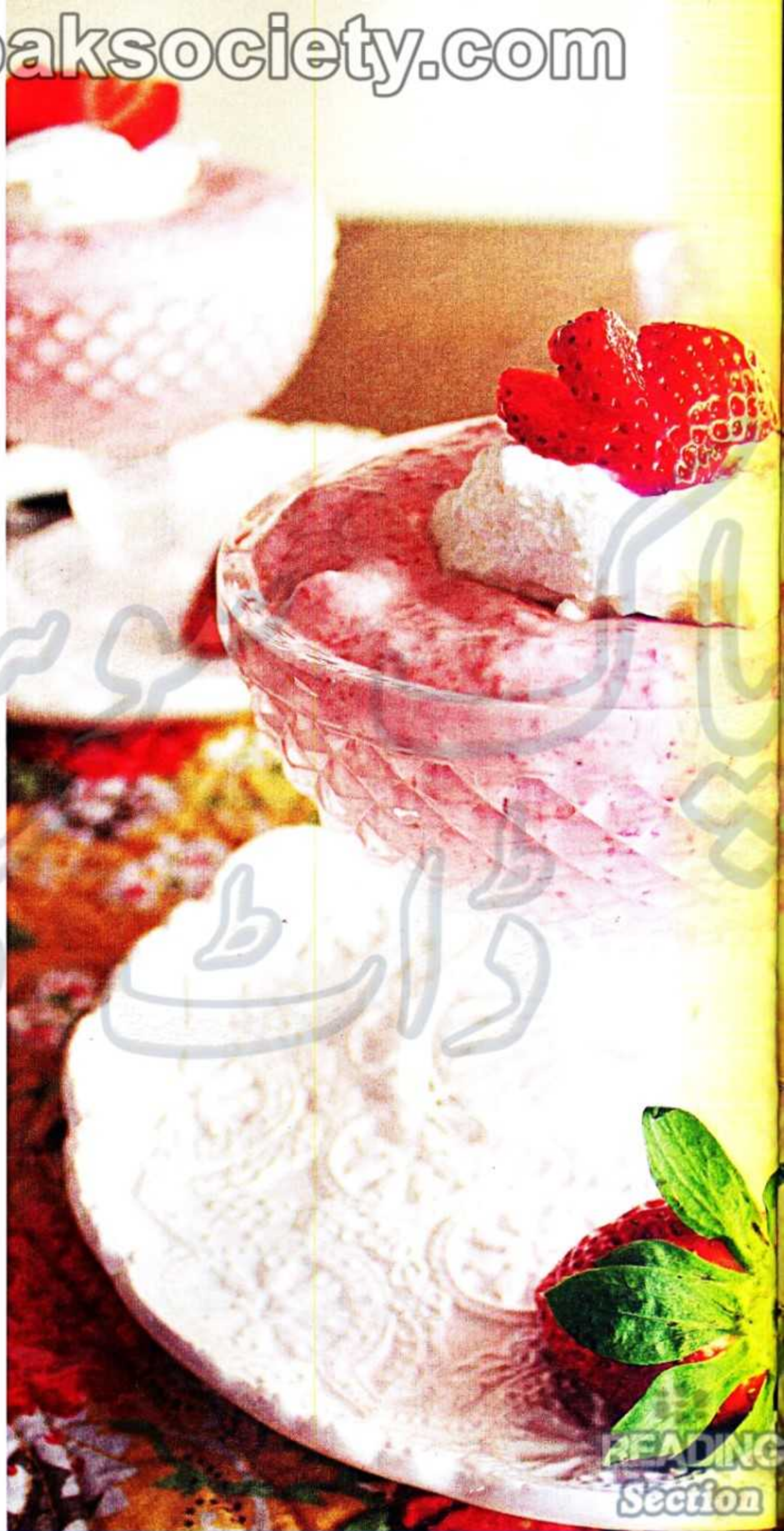
اجزاء

وائٹ چاکلیٹ	:	1 کپ
کریم (پھینٹی ہوئی)	:	1 کپ
دودھ (ٹھنڈا)	:	½ کپ
کولڈ کافی	:	½ کپ
فروزن بیریز	:	½ کپ
پاؤڈر شوگر	:	¼ کپ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
ونیلا ایسنس	:	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- وائٹ چاکلیٹ، دودھ اور کولڈ کافی کو ہلکی آنچ پر چاکلیٹ پگھل جانے تک پکائیں۔ مکس ہو جائے تو روم ٹمپریچر پر ٹھنڈا کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فروزن بیریز کو تھوڑی دیر کے لیے روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر ان میں پاؤڈر شوگر اور لیموں کا رس ڈال کر رکھ دیں۔
- کریم میں ونیلا ایسنس مکس کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- سرونگ باؤل میں پہلے پڈنگ ڈالیں۔ پھر بیریز اور کریم سے لیئرنگ کریں۔
- یہ لیئرنگ دہرائیں۔ فریش یا ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

اجزاء

اسٹرابری (کٹی ہوئی)	:	2 کپ
کریم	:	2 کپ
میرینگ نیسٹ	:	1 پیکٹ
کیسٹر شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
انار کا جوس	:	2 کھانے کے چمچ
کیلا	:	2 عدد (چھوٹے کیوبز)

- اسٹرابری کاٹ کر ان میں کیسٹر شوگر اور انار کا جوس ڈال کر رکھ دیں۔
- کریم کو اچھی طرح پھینٹیں کہ فوم بننے لگے۔
- میرینگ نیسٹ کو کیوبز میں توڑ لیں۔
- اب ان میں کریم اور کیلے ڈال کر مکس کریں۔
- سرونگ باؤلز میں یہ آمیزہ ڈال کر اوپر تیار اسٹرابریز سے ٹاپنگ کر دیں۔
- فریش سرو کریں۔

میرنگ نیسٹ کسی بھی طرح کے ڈیزرٹس میں استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں کرنچی ہوتے ہیں لیکن منہ میں ڈالتے ہی گھل جاتے ہیں۔ انھیں بطور اسنیک بھی کھایا جا سکتا ہے اور دودھ میں ڈال کر بھی۔

اسٹرابری ٹرائفل

Special
شیف اُسامہ

اجزاء

اسٹرابری	:	½ کلو (کاٹ لیں)
پاؤڈر شوگر	:	1 کھانے کا چمچ
براؤن شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
اسٹرابری جیم	:	2 کھانے کے چمچ
ونیلا بین پیسٹ	:	½ چائے کا چمچ
ملک چاکلیٹ (کش کی ہوئی)	:	1 کپ
چاکلیٹ لیڈی فنگر (توڑ لیں)	:	2 کپ
بادام (ٹوسٹ کیے ہوئے)	:	½ کپ
کریم چیز	:	½ کپ
ہیوی کریم	:	½ کپ
لیموں کا رس	:	¼ کپ

ترکیب

- لیموں کا رس، اسٹرابری جیم اور براؤن شوگر کو پین میں ہلکی آنچ پر شوگر گھل جانے تک پکائیں۔
- پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- ملک چاکلیٹ، پاؤڈر شوگر، ونیلا بین پیسٹ، کریم چیز اور ہیوی کریم کو فولڈ کر لیں۔
- سرونگ باؤل میں براؤن شوگر کا پیسٹ ڈالیں۔
- اوپر چاکلیٹ لیڈی فنگرز، اسٹرابری، کریم مکسچر اور ٹوسٹ کیے ہوئے بادام ڈالیں۔
- اسی طرح 3-2 لیئرز لگا لیں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit www.chefspecialmag.com

	Articles	Sizes
01	Demitasse Spoon	11.2cm
02	Tea/Coffee Spoon	13.5cm
03	Sugar Spoon	12.9cm
04	Ice Cream Spoon	13.1cm
05	Iced Tea Spoon	19.2cm
06	Tea Spoon Big	16.0cm
07	Soup Spoon Small	15.6cm
08	Soup Spoon Big	17.7cm
09	Dessert Spoon	18.2cm
10	Dinner Spoon	20.4cm
11	Service Curry Spoon 8"	20.3cm
12	Service Rice Spoon 8"	20.8cm
13	Service Curry Spoon 9"	22.8cm
14	Service Rice Spoon 9"	23.3cm
15	Chafing Dish Spoon 12"	29.0cm
16	Chafing Dish Spoon 15"	38.5cm
17	Soup Ladle 9"	20.3cm
18	Soup Ladle 12"	30.8cm
19	Soup Ladle 15"	37.0cm
20	Cake Fork	16.3cm
21	Fruit Fork	16.3cm
22	Oyster Fork	14.9cm
23	Fish Fork	18.2cm
24	Dessert Fork	19.0cm
25	Dinner Fork	21.0cm
26	Service Fork 8"	21.3cm
27	Service Fork 9"	23.7cm
28	Salad Fork 9"	22.5cm
29	Chafing Dish Fork 12"	28.5cm
30	Chafing Dish Fork 15"	37.5cm
31	Steak Fork 8"	19.8cm
32	Steak Fork 9"	22.8cm
33	Carving Fork	27.2cm
34	Cake Knife	17.8cm
35	Fruit Knife	20.4cm
36	Fish Knife	20.6cm
37	Dessert Knife	20.5cm
38	Dinner Knife	23.2cm
39	B & B Knife	20.5cm
40	Butter Knife	18.9cm
41	Steak Knife 8"	20.4cm
42	Steak Knife 9"	23.0cm
43	Carving Knife	31.0cm
44	Cake Cuter	21.1cm
45	Cake Lifter	28.8cm

"**COCKTAIL**" is one of the manufacturers in Pakistan who provide a wide range of Table Cutlery that caters to all dining table requirements including spoons, forks and knives for specific purpose e-g Fish, Steak, Ice creme, Coffee, Carving, Chafing Dish, Bar B Q, Pastry, Cake, Fruit etc. As it is said, a right choice of cutlery enhances the ambience for meal.

Lahore
0301-8445931
0302-8445931

Rawalpindi
0300-8505931
0300-8585931

Karachi
0301-8215931
0301-8245931

Dar Cutlery Works REGD.

10-B, S.I.E. Sialkot-51310 Pakistan. Phone:(052)3255931,3554401,0301-8615935 Fax:(052)3552500
dar@cocktail.com.pk www.cocktail.com.pk

شیف اُسامہ Special

سپرنگ ڈیزرٹ

اجزاء

اسٹرابری جیم	: ½ کپ
ونیلا پڈنگ (تیار)	: 1 کپ
پاؤڈر شوگر	: ¾ کپ
لیموں کا رس	: 3 چائے کے چمچ
پانی	: 3 کھانے کے چمچ
مکھن	: 3 کھانے کے چمچ
پاؤنڈ کیک	: 1 عدد (کیوبز)
رس بھری	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- باؤل میں مکھن گرم کر کے اس میں پاؤڈر شوگر، لیموں کا رس اور پانی ڈال کر سوس تیار کر لیں۔
- اسٹرابری جیم کو مائیکرو ویو اوون میں تیس سیکنڈز کے لیے گرم کریں۔
- 5-6 سرونگ باؤلز میں پہلے کیک کے کیوبز ڈالیں۔ اوپر برابر مقدار میں تیار سوس ڈال کر جیم اور پڈنگ ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور رس بھری سے سجا کر پیش کریں۔

Special
شیف مدحہ جعفری

ٹماٹو اینڈ بیسل بروشیتا

اجزاء

کرسٹی لونگ لوف (بریڈ)	: 1 عدد
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	: 3 عدد (چوپڈ)
بیسل لیوز	: 5-6 عدد (کاٹ لیں)
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ (چوپڈ)
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
اوریگانو (خشک)	: 1 چائے کا چمچ
چیز (کش کرلیں)	: ½ کپ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کرلیں۔
- بیکنگ ٹرے پر ایلومینیم فوائل پھیلا دیں۔
- بریڈ کو گرل کر کے سلائسز میں کاٹیں۔
- اب بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اولیو آئل کے چند قطرے ڈالیں۔
- اب بریڈ سلائسز پر لہسن پیسٹ لگا دیں۔ باقی تمام اجزاء اوپر ڈالیں اور دس منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر بیسل لیوز سے سجا کر سرو کریں۔

شیف مدھر جعفری

دورِ جدید

دورِ جدید میں کوئی بھی کام کرنا ہو تو وقت کی کمی آڑے آتی ہے۔ جی چاہتا ہے کہ کوئی جادو کی چھڑی جسے گھمانے سے سارے کام باآسانی ہو جائیں۔ البتہ یہ خواہش محض خواہش ہی رہتی ہے۔

آگے چوں کہ گرمی کا موسم آ رہا ہے اور زیادہ دیر کچن میں رہ کر کھانا تیار کرنا بھی کسی آزمائش سے کم نہیں ہوتا۔ آپ کی اس مشکل کو کسی حد تک کم کرنے کے لیے شیف مدھر کچھ ایسی ریسپیز پیش کر رہی ہیں جنھیں تیار کرنے میں کم وقت صرف ہوتا ہے۔ منفرد اور کم اجزاء کا استعمال کرتے ہوئے یہ ریسپیز نہ صرف بنانے میں آسان ہیں بلکہ ایسی خواتین جو کوکنگ میں بہت مہارت نہیں رکھتیں وہ بھی یہ ریسپیز ٹرائی کر سکتی ہیں۔

یہ ایسی ڈشز ہیں جنھیں کسی بھی وقت باآسانی تیار کیا جا سکتا ہے البتہ آپ کے کچن میں ضرورت کے بنیادی اجزاء موجود ہونے چاہییے۔ اکثر خیال کیا جاتا ہے کہ جلدی کھانا بنانے کے لیے فاسٹ فوڈ بہترین آپشن ہے کیوں کہ برگرز اور سینڈوچز وغیرہ جلد تیار ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ خیال درست نہیں۔ فاسٹ فوڈ کے لیے بھی پیٹیز وغیرہ کو فرائی کرنا پڑتا ہے اور ان میں کیلوریز بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ اس لیے گھر کے بنے ہوئے یہ سادہ اور صحت مند کھانے ان کے مقابلے میں بہترین آپشن ہیں۔

کم سے کم وقت میں کھانا تیار کرنے کے لیے مصالحے کے اجزاء گرائنڈ کر کے ریفریجریٹر میں محفوظ کر لیں۔ ضرورت پڑنے پر انھیں فوری طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کھانا بنانے کے لیے کوئی وقت مخصوص کر لیں تو بھی آسانی سے کھانا بنا سکتی ہیں کیوں کہ روٹین تبدیل کرتے رہنے سے بھی وقت مینج کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ان ریسپیز کے ذریعے آپ نہ صرف کم وقت میں کھانا تیار کر لیں گی بلکہ آپ کو یہ بھی محسوس نہیں ہوگا کہ وقت کم ہونے کی وجہ سے آپ اچھا کھانا تیار نہیں کر سکیں۔

چکن اینڈ پوٹیٹو کری

اجزاء

آلو	: ½ کلو (کیوبز)
چکن	: 1 کلو
لہسن	: 8-10 جوے (چوپڈ)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو سوس	: 2 کھانے کے چمچ
بادیان پھول	: 1 عدد
پیاز	: 2 عدد (سلائس)
ٹماٹر	: 2 عدد (چوپڈ)
دہی	: 1 کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
آئل	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- چکن کو آدھا لہسن، ادرک، ٹماٹو سوس اور لیموں کا رس لگا کر 3-4 گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔
- گرم آئل میں پیاز اور بقیہ ادرک، لہسن فرائی کر لیں۔
- اب نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور ٹماٹر شامل کر کے ٹماٹر گل جانے تک پکائیں۔
- پھر چکن ڈال کر بھونیں۔ دہی، چلی سوس اور بقیہ ٹماٹو سوس ڈال کر آلو شامل کریں۔
- چکن اور آلو گل جائیں تو چولھے سے اُتار لیں۔
- بادیان پھول سے سجا کر گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

شیف مدھر جعفری Special

کرنچی رائس پلیٹر

اجزاء

چکن	: 1 پاؤ (کیوبز)
براؤن رائس (تیار)	: 1 کپ
دودھ	: 2/3 کپ
ہری پیاز	: 1 عدد (کاٹ لیں)
آلو	: 1 عدد (اُبلا ہوا، چوپڈ)
ٹماٹر	: 1 عدد (چوپڈ)
انڈا	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
مسٹرڈ سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
میدہ	: 3 کھانے کے چمچ
بریڈ کرمبز	: 2 کھانے کے چمچ
بیسن کی سویاں	: 1 کپ
آئل	: حسبِ ضرورت
نمک	: حسبِ ذائقہ
سلاد پتا	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- میدہ، نمک، دودھ اور کرمبز مکس کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- اب اس میں چکن کو اچھی طرح رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- پین میں ایک کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔ پھر آلو، ہری پیاز، ٹماٹر، نمک، رائس، مسٹرڈ سوس اور فرائیڈ چکن ڈال کر
- 4-5 منٹ پکائیں۔
- ڈش میں سلاد پتا پھیلا کر اوپر تیار آمیزہ نکالیں۔
- بیسن کی سویوں کے ساتھ سرو کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

Special
شیف مدھر جعفری

دہی کریم پھول گوبھی

اجزاء

گوبھی	: 1 پھول (کاٹ لیں)
دہی	: ½ کپ
کریم	: ½ کپ
پیاز (چوپڈ)	: ½ کپ
ادرک (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

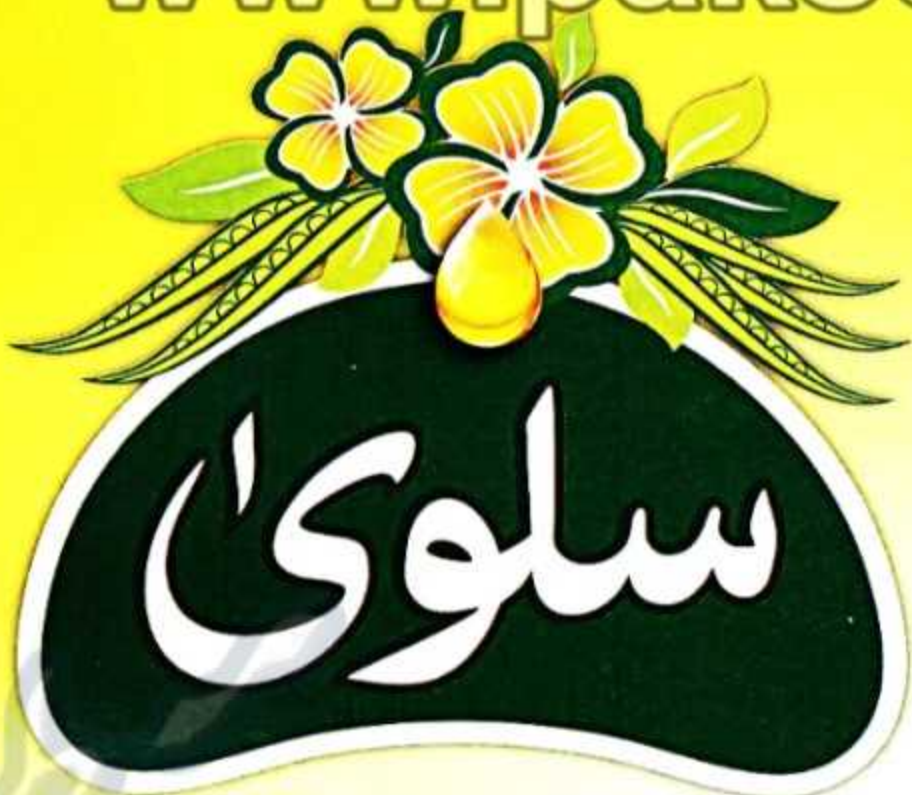
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ادرک (جولین)	: 1 کھانے کا چمچ
فرائیڈ ہری مرچ	: 5-4 عدد

ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں پیاز اور ادرک فرائی کریں۔
- اب زیرہ اور ریڈ چلی فلیکس شامل کریں۔
- دہی، کریم مکس کر کے 2-1 منٹ پکائیں۔
- پھر نمک اور گوبھی ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- گوبھی گل جائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- ہرا دھنیا، ادرک، ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر سے سجا کر سرو کریں۔

پھول گوبھی وٹامن سی، کے، پروٹین، فائبر، فولیٹ اور فاسفورس کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ اسے پکاتے ہوئے گرم مصالحے کا استعمال ضرور کریں۔ روزمرہ روٹین کا 77 فیصد وٹامن سی گوبھی سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

چلی گارلک چکن رائس

Special شیف مدھر جعفری

اجزاء

چاول	:	2 کپ (اُبال لیں)	سبز شملہ مرچ	:	1 عدد (کیوبز)
چکن اسٹاک	:	3 کپ	سرخ شملہ مرچ	:	1 عدد (کیوبز)
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ	لہسن	:	8 جوے (چوپڈ)
سرخ مرچ پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ	بون لیس چکن	:	200 گرام (کیوبز)
کارن فلور	:	2 کھانے کے چمچ	نمک	:	حسبِ ذائقہ
ٹماٹو کیچپ	:	3 کھانے کے چمچ	ادرک	:	1انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)
چلی سوس	:	1 چائے کا چمچ	آئل	:	حسبِ ضرورت
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)			

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

ترکیب

- سرخ مرچ پیسٹ، نمک اور آدھی سویا سوس کو چکن پر لگا کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن میں آدھا کارن فلور مکس کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- نان اسٹک پین میں آئل گرم کر کے لہسن، ادرک کو ہلکا فرائی کریں پھر ٹماٹو کیچپ، چلی سوس، بقیہ سویا سوس اور چکن اسٹاک شامل کر کے پکائیں۔
- بقیہ کارن فلور کو ½ کپ پانی میں مکس کر کے چکن اسٹاک میں شامل کریں۔
- اب چکن ڈال کر مزید 4-3 منٹ پکا کر چولھے سے اُتار لیں۔
- دوسرے نان اسٹک پین میں آئل گرم کر کے پیاز، سبز اور سرخ شملہ مرچ کو ہلکا فرائی کریں۔
- چاولوں کو سرونگ باؤل میں نکال کر تیار چکن ڈالیں۔
- پیاز اور شملہ مرچوں سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

جس پانی میں چاول بھگوئے جاتے ہیں اسے ضائع کرنے کے بجائے اس سے چہرہ دھولیں۔ یہ اسکن پر صحت مندانہ اثرات مرتب کرتا ہے۔ ڈائیٹ پر عمل پیرا خواتین کے لیے چاول اچھی آپشن ہے کیوں کہ اس سے بھوک جلد ختم ہونے کا احساس ہوتا ہے۔

READING Section

spring
sizzle

چکن اسٹیک وِد ساتے ویجی ٹیبلز

اجزاء

چکن فلے (بون لیس) : 1 عدد
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
شکر : 1 چائے کا چمچ
مکھن : 1 کھانے کا چمچ
آئل : 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
نمک : حسب ذائقہ

سوس کے لیے

بیف اسٹاک : ½ کپ
پیاز (باریک چوپڈ) : 1 کھانے کا چمچ
مکھن : 1 کھانے کا چمچ
سرکہ : 1 چائے کا چمچ
لہسن (چوپڈ) : 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

ویجی ٹیبلز کے لیے

گاجر : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
شملہ مرچ : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
پیاز : 1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
بے بی کارن : 3 عدد (کاٹ لیں)
مکھن : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن فلے کو اسٹیک ہیمر کی مدد سے چپٹا کرلیں۔
- اب اس کو آئل، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، مسٹرڈ پیسٹ اور شکر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نان اسٹک پین میں مکھن گرم کر کے چکن فلے کو دونوں اطراف سے پکائیں۔
- ویجی ٹیبلز کے اجزاء سے مکھن گرم کر کے تمام سبزیاں ہلکی فرائی کرلیں۔
- سوس کے اجزاء سے مکھن گرم کر کے پیاز ہلکا فرائی کریں پھر لہسن شامل کر کے بھونیں۔
- اب اسٹاک، کالی مرچ پاؤڈر، چکن پاؤڈر اور سرکہ شامل کر کے تھوڑی دیر پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ڈش میں چکن فلے رکھ کر اوپر یہ سوس ڈال دیں۔
- ویجی ٹیبلز اور فرنچ فرائز کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

کیرٹ رائس

اجزاء

چاول : 1 کپ (بھگودیں)
گاجر (کش کی ہوئی) : 1 کپ
پیاز : 1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ : 2 عدد (کاٹ لیں)
ہلدی : ¼ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
آئل : حسب ضرورت

ٹمپرنگ کے لیے

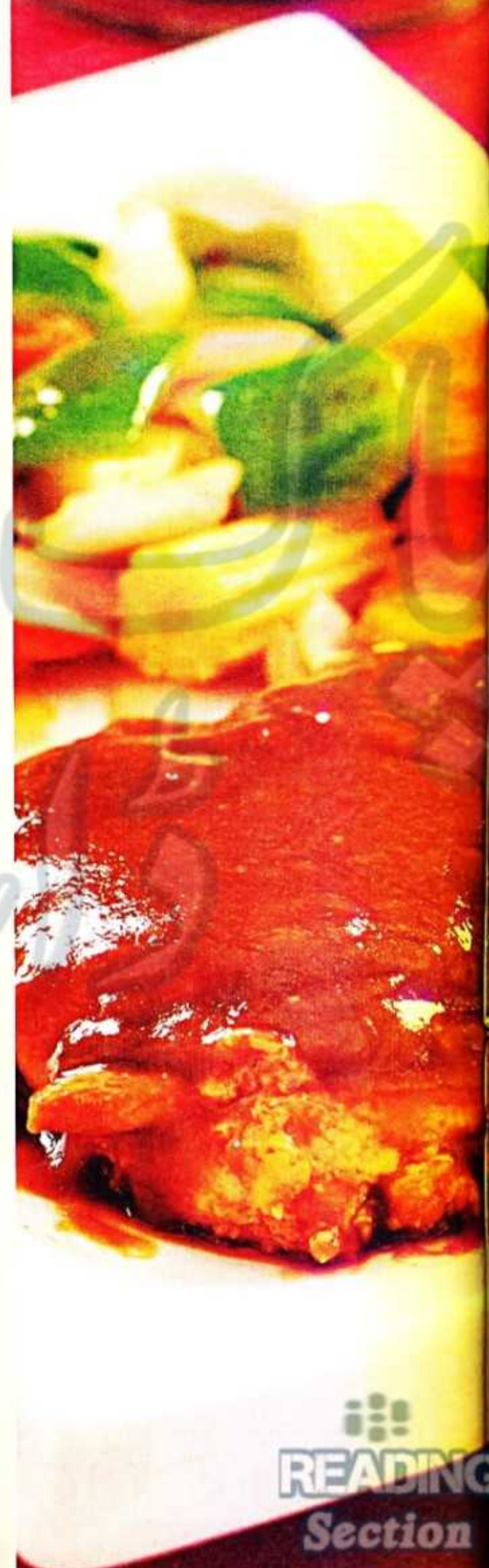
مسٹرڈ سیڈز : ½ چائے کا چمچ
زیرہ : ½ چائے کا چمچ
اُرد دال : ½ کھانے کا چمچ
کری پتا : 1 عدد

مصالحے کے لیے

ثابت دھنیا : 1 چائے کا چمچ
ثابت سرخ مرچ : 3-4 عدد
مونگ پھلی : 1 کھانے کا چمچ
کوکونٹ (کش کی ہوئی) : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- مصالحے کے تمام اجزاء گرائنڈ کرلیں۔
- چاولوں کے لیے آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- پھر چاولوں کے علاوہ تمام اجزاء اور گرائنڈ کیا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر چاول شامل کریں۔ چاول ایک کنی رہ جائیں تو چولہے کی آنچ ہلکی کردیں۔
- پین میں دو کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے ٹمپرنگ کے اجزاء کڑکڑائیں۔
- اب یہ ٹمپرنگ چاولوں پر ڈال کر 5-7 منٹ دم پر رکھ دیں۔
- گرم گرم چاول سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

شیف ... Special

پومی گرینیٹ بنٹ کیک

اجزاء

کیک کے لیے

انڈے	: 4 عدد
براؤن شوگر	: ¾ کپ
چینی	: 1 کپ
آئل	: ½ کپ
انار (دانے)	: 1 کپ
انار کا جوس	: 1 کپ
cocoa پاؤڈر	: ½ کپ
میدہ	: 1¾ کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	: ½ چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ

پومی گرینیٹ گلیز کے لیے

چینی (پاؤڈر)	: 5 کھانے کے چمچ
انار کا جوس	: 1 کپ
پانی	: ½ کپ

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کر کے bundt پین گرم کرلیں۔
- انڈے، براؤن شوگر اور چینی الیکٹرک مکسر میں مکس کرلیں۔
- پھر ونیلا ایکسٹریکٹ، آئل اور انار کا جوس شامل کر کے مزید مکس کریں
- ایک باؤل میں میدہ، cocoa پاؤڈر، سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر مکس کر
- پھر انار کے جوس والے مکسچر میں ڈال کر اتنا مکس کریں کہ گاڑھی بیٹر تیار ہوجائے۔
- اب گرم بنٹ پین میں ڈال کر 350°F پر 35-30 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- گلیز کے تمام اجزاء مکس کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- چینی مکس ہوجائے اور گلیز گاڑھا ہوجائے تو چولھے سے اتار کر ٹھنڈا
- کیک کے اوپر گلیز ڈال کر انار کے دانوں سے سجا کر سرو کریں۔

Special شیف سنجیو

پیپر چکن

اجزاء

چکن	: 1 کلو
پیاز	: 2 عدد (سلائس)
ٹماٹر	: 2 عدد (چوپڈ)
کری پتا	: 3 عدد
لونگ	: 4 عدد
سرخ مرچ (ثابت)	: 4-5 عدد
ہری مرچ	: 4-5 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	: 2 چائے کے چمچ
دار چینی	: 4 انچ کا ٹکڑا
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- کالی مرچ، دار چینی، زیرہ، ثابت سرخ مرچ، ہلدی پاؤڈر، لونگ اور کری پتا اکٹھے گرائنڈ کرلیں۔
- پین میں آئل گرم کرکے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب پیاز ڈال کر براؤن کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- پھر چکن شامل کرکے بھون لیں۔
- چکن گل جائے تو گرائنڈ کیے ہوئے مصالے شامل کردیں۔
- تیار ہونے پر ہری مرچیں شامل کرکے چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

چکن سوسیج رولز

For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن سوسیج	8-10 عدد
پیاز	1 عدد (چوپڈ)
انڈا	1 عدد (پھینٹ لیں)
ہری پیاز	1 عدد (چوپڈ)
پارمیسن چیز (کش کی ہوئی)	1 کپ
گاجر (کش کی ہوئی)	1 کپ
تل	½ کپ
پف پیسٹری	2 شیٹس
ہرا دھنیا (چوپڈ)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

ترکیب

- اوون کو 400°F پر گرم کرلیں۔ بیکنگ شیٹ پر پارچمنٹ پیپر لگالیں۔
- سوسیجز کو چوپ کر کے ان میں انڈے اور تل کے علاوہ تمام اجزاء خوب اچھی طرح مکس کریں۔
- اب پف پیسٹریز کو رولنگ پن سے پریس رول کر کے تھوڑا باریک کرلیں۔
- ان کے اوپر تیار سوسیجز مکسچر برابر مقدار میں پھیلا کر رول بنالیں۔
- اب انھیں انڈے سے برش کر کے تل چھڑک دیں۔
- پھر تیز نائف کی مدد سے 3-4 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تیار پین میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 25-30 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- کرسپی اور گولڈن ہوجائیں تو نکال لیں۔
- پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

بہار کا موسم شروع ہوتے ہی جہاں رنگ برنگے پھول اپنی شان دکھا کر ماحول کو معطر کرتے ہیں وہیں پولن الرجی کی وجہ سے بہت سے افراد پریشان بھی رہتے ہیں۔ ہر سال موسم بدلتے ساتھ ہی بہت سے لوگ اس الرجی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ یہ الرجی کیسے اور کیوں ہوتی ہے اور اس کا علاج کیا ہے، اس حوالے سے حکیم آغا آپ کے سوالات کے جوابات لیے حاضر ہیں۔

سوال: حکیم صاحب یہ پولن گریز کیا ہوتے ہیں؟ (خرم اعجاز، لاہور)

جواب: پولن گریز (زرگل) دراصل پودوں کے ری پروڈکشن کے عمل کے دوران پیدا ہونے والے پاؤڈری قسم کے گریز ہیں جو ہوا یا کیڑے مکوڑوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ یہ گریز آنکھ، ناک اور اسکن الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔

سوال: کیا اس الرجی کی وجہ سے بخار بھی ہوسکتا ہے؟ (تحریم اقبال، کوئٹہ)

جواب: جی ہاں۔ اس قسم کی الرجی بعض اوقات بخار میں بھی مبتلا کرسکتی ہے۔ اس بخار کو روز فیور "Rose Fever" یا "Hay Fever" کہتے ہیں۔

سوال: پولن الرجی سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ (طاہر بلوچ، قصور)

جواب: گھر کی کھڑکیاں جو باہر کی طرف کھلتی ہیں، بند رکھیں۔ ڈرائیونگ کے دوران گاڑی کی کھڑکیاں بند رکھیں۔

اگر آپ نے گھر میں پالتو جانور رکھے ہیں تو انھیں لیونگ اور بیڈروم سے دور رکھیں۔ ان کے ذریعے بھی پولن الرجی پھیل سکتی ہے۔ گھر میں کوئی کپڑا گیلا نہ رہنے دیں بلکہ دھوپ میں رکھ کر سکھالیں۔

سوال: گھر سے باہر ہونے کی صورت میں کیا احتیاط لازم ہے؟ (سدرہ علی، اوکاڑہ)

جواب: صبح سویرے پولن کے پھیلنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے لہٰذا اس وقت باہر نہ جائیں۔ الرجی کی شکایت کی صورت میں آؤٹنگ سے پرہیز کریں۔ باہر نکلتے وقت فیس ماسک کا استعمال کریں۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے سن گلاسز کا استعمال کریں۔ اگر آپ باہر جائیں تو واپس آکر فوری لباس تبدیل کریں اور بال بھی دھولیں۔ پولن الرجی کے خلاف ویکسین بھی کارآمد ثابت ہوتی ہے تاہم ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں ورنہ نقصان دہ بھی ہوسکتی ہے۔

سوال: کن پودوں سے پولن الرجی ہوسکتی ہے؟ (طیب حسیب، کراچی)

جواب: پولن الرجی، الرجی کی سب سے زیادہ پھیلنے والی قسم ہے۔ زیادہ تر پولن ایسے پودوں سے پروڈیوس ہوتے ہیں جو دیکھنے میں سادہ ہوں اور ان پر پھول وغیرہ نہ کھلتے ہوں۔ ہوا انھیں اِدھر اُدھر اڑاتی پھرتی ہے۔ ایک سادہ Ragweed Plant ایک دن میں لاکھوں پولن پروڈیوس کرسکتا ہے۔ کچھ پودوں اور درختوں سے پیدا شدہ پولن زیادہ الرجی کا باعث نہیں بنتے۔ مثال کے طور پر پائن کے درخت نے بڑی مقدار میں پولن خارج ہوتے ہیں لیکن ان کی کیمیکل بناوٹ ایسی ہوتی ہے کہ بہت زیادہ الرجی کا باعث نہیں بنتے۔ اس کے پولن چونکہ بھاری بھی ہوتے ہیں اس لیے ہوا میں بکھرنے کے بجائے نیچے گرجاتے ہیں۔ گھاس بھی پولن کی پیداوار کا اہم اور بڑا ذریعہ ہے۔ شاہ بلوط اور دیودار وغیرہ پولن الرجی پیدا کرنے کا ذریعہ ہیں۔

سوال: پولن گریز سے کس قسم کی الرجی ہوسکتی ہے؟ (عتیق عمر، شیخوپورہ)

جواب: چھینکیں آنا، آنکھوں میں پانی آنا/ آنکھیں سرخ ہونا، ناک میں سوزش، سینے کی جلن، دمہ، گلا خراب، کھانسی ہونا، بخار ہونا، اسکن الرجی وغیرہ اس کی عام مثالیں ہیں۔

سوال: کیا پولن الرجی صرف بہار کے موسم میں ہوتی ہے؟ (حسینہ، اسلام آباد)

جواب: یہ مسئلہ بہار کے موسم میں زیادہ شدت اختیار کرتا ہے تاہم پودوں کی اقسام کے مطابق یہ دوسرے موسموں میں بھی ہوسکتی ہے۔ جب بھی موسم بدلتا ہے تو الرجی پھیلنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

سوال: پولن گریز زیادہ تر کن اوقات میں ایکٹو ہوتے ہیں؟ (ظہیر احمد، حیدرآباد)

جواب: پولن گریز زیادہ تر صبح، خاص کر پانچ سے دس بجے کے دوران، ایکٹو ہوتے ہیں۔ ان کے پھیلنے کا انحصار ہوا کی رفتار پر بھی ہوتا ہے۔ اگر بارش ہوجائے تو ان کے پھیلنے کی شرح کم ہوجاتی ہے۔

سوال: پولن الرجی کا علاج کیا ہے؟ (ساحر نسرین، مانسہرہ)

جواب: اس کا بہترین علاج تو پرہیز ہی ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق آپ دوا استعمال کرسکتے ہیں۔ Anti-inflammatory drugs اور Nesal steroids کا استعمال کرلیا جائے تو الرجی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ تاہم ڈراپس اور سپرے کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کریں۔

سوال: کیا اس سلسلے میں ایئر فلٹرز (Air Filter) فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں؟ (ندا یاسر، لاہور)

جواب: جی ہاں، ایسے بہت سے ایئر فلٹرز مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو الرجی کی روک تھام میں معاون ثابت ہوسکتے ہیں۔ فائبر گلاس اور الیکٹریکل چارجڈ پلیٹس پر مشتمل ایئر فلٹرز ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

The rise of Women is the rise of Nation

8 مارچ کو ہر سال دنیا بھر میں یوم خواتین منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد شعبہ ہائے زندگی میں خواتین کی اہمیت کو تسلیم کرنا اور مساوی بنیادوں پر ان کے حقوق کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے کوشش کرنا ہے۔ اس دن دنیا بھر کے ممالک میں خواتین کو خراج تحسین پیش کرنے اور ان کی خدمات کے اعتراف میں ذاتی اور حکومتی سطح پر اقدامات کیے جاتے ہیں۔ اس سال Women's day پر ورلڈ وائڈ یہ تھیم مقرر کیا گیا ہے۔ "IWD 2016 Campaign Theme: Pledge for Parity" المیہ یہ ہے کہ دنیا کے تمام ممالک میں خواتین ہر شعبے میں گراں قدر خدمات سرانجام دے رہی ہیں تاہم ابھی تک انھیں برابری کی سطح پر حقوق نہیں دیے جا رہے۔ ایک ورلڈ اکنامک فورم نے گزشتہ سال یہ پیشن گوئی کی تھی کہ خواتین کو مردوں کی برابری پر آنے کے لیے 2095ء تک کا وقت درکار ہے اور اگر یہ رفتار متوقع شرح سے کم رہی تو 2133ء تک یہ ٹارگٹ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ موجودہ وقت میں خواتین کی بڑھتی ہوئی strength کو دیکھتے ہوئے امید ہے کہ عنقریب خواتین اپنے لیے نئے راستوں اور منزلوں کا تعین خود کر لیں گی۔ دنیا کے مختلف ممالک میں وومن ڈے مختلف طریقوں سے منایا جاتا ہے۔ اس دن کی سیلیبریشن پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

وومن ڈے اِن چائنا

چائنا میں وومن ڈے پر نہ صرف خواتین کو ان کی اہمیت کے پیش نظر خراج تحسین پیش کیا جاتا ہے بلکہ ان کے میل پارٹنرز یا رشتے دار اس دن ان سے محبت و شفقت کا اظہار کرتے ہوئے تحائف بھی دیتے ہیں۔ یہ دن ویلنٹائن ڈے اور مدرز ڈے سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ اس موقع پر ورکنگ وومن کو ہاف ڈے آف ہوتا ہے۔ مرد حضرات فیملی کی خواتین کے لیے تحائف خریدتے ہیں۔ یہ دن خوشیوں سے بھرپور ہوتا ہے اور کسی تہوار کی طرح ہی سیلیبریٹ کیا جاتا ہے۔

وومن ڈے اِن رشیا

ابتدا میں رشیا میں وومن ڈے کی نوعیت سیاسی تھی لیکن اب یہ دن فیملی لیول پر منایا جاتا ہے۔ رشیا میں اس دن چھٹی دی جاتی ہے۔ اس موقع پر خواتین کو تحائف اور پھول پیش کیے جاتے ہیں۔ اس دن کو "Day of Spring and Flower" بھی کہا جاتا ہے۔ یہ مثبت جذبات سے بھرپور دن ہوتا ہے۔ مرد اور خواتین دونوں مل کر یہ دن مناتے ہیں۔

وومن ڈے اِن جرمنی

جرمنی میں وومن ڈے کو محض ایک تہوار کا درجہ دے کر نہیں منایا جاتا بلکہ خواتین کے حقوق اور معاشی و معاشرتی حالات میں بہتری لانے کے لیے حکومتی اور اداراتی سطح پر سفارشات مرتب کی جاتی ہیں۔ اس دن کو خواتین اپنے آپ کے ساتھ گزارنا چاہتی ہیں۔ پارلر جاتی ہیں، ڈنر کرتی ہیں۔ اپنے آپ میں ہر طرح کی بہتری لانے کی کوشش کرتی ہیں۔

وومن ڈے اِن امریکا

امریکا میں مارچ کا پورا مہینا Women's History Month کے نام سے جانا جاتا ہے۔ خواتین کی خدمات کو حکومتی سطح پر سراہا جاتا ہے۔ تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ ان کی معاشی و معاشرتی اور مالی حالت میں بہتری لانے کے لیے اقدامات کیے جاتے ہیں۔ خواتین کے مسائل حل کرنے کے لیے مختلف جگہوں پر کمیشن بھیجے جاتے ہیں اور ان مسائل کے حل کے لیے تجاویز مرتب کی جاتی ہیں۔ پورا مہینا لیکچرز، ڈنرز، فلم سکریننگ کے ذریعے خواتین میں ان کے حقوق کا شعور پیدا کیا جاتا ہے۔

وومن ڈے اِن فرانس

فرانس میں بھی وومن ڈے بھرپور جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ ایسی خواتین جو اپنی فیلڈ میں کامیاب ہوں انھیں نمایاں اہمیت دی جاتی ہے۔ تقریبات منعقد کی جاتی ہیں اور خواتین کی تعلیم اور مہارتوں کے حصول کے لیے پالیسیز پر نظرثانی کی جاتی ہے۔

Pride of Pakistan

نرگس موالوالا

نرگس (Astrophysicist) کا تعلق کراچی سے ہے۔ کیریئر کے حوالے سے وہ Associate department head of physics at MIT کی سرگرم رکن ہیں۔ حال ہی میں نرگس کی ٹیم نے آئین اسٹائن کی گریویٹیشن تھیوری میں خاصی پیش رفت کی۔ نرگس گزشتہ 20 سالوں سے MIT کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔ اپنی دریافت کے حوالے سے نرگس نے کہا کہ ہماری دریافت نے کائنات کو تسخیر کرنے کا ایک نیا دروازہ کھول دیا ہے۔ نرگس کی اس کامیابی پر پورا پاکستان نازاں ہے۔ کائنات کی تسخیر کے اس عمل میں نرگس نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

عائشہ فاروق

عائشہ فاروق پاکستان کی پہلی خاتون فائٹر پائلٹ ہیں۔ عائشہ کا تعلق بہاولپور سے ہے اور وہ پاکستان ایئرفورس میں پائلٹ کی پوزیشن پر اپنے فرائض سرانجام دے رہی ہیں۔ عائشہ کا کہنا ہے کہ بڑی تعداد میں پاکستانی خواتین اپنے ٹیلنٹ سے فائدہ اٹھانا چاہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایئر فورس، آرمی اور ڈیفنس انسٹی ٹیوٹس میں خواتین کی تعداد میں خاصا اضافہ ہو رہا ہے۔

اپنے کیریئر کے بارے میں بات کرتے ہوئے عائشہ نے کہا کہ وہ یہ کام کرتے ہوئے خود کو دوسروں سے مختلف محسوس نہیں کرتیں البتہ ہمارے معاشرے میں خواتین ایسے شعبوں کو جوائن کرنے کے بارے میں سوچتی بھی نہیں ہیں۔ اس کی بڑی وجہ سوسائٹی اور فیملی پریشر ہے۔ اس شعبے کا انتخاب کر کے عائشہ نے تمام خواتین کے لیے ایک نئی منزل کا تعین کر دیا ہے۔

منیبہ مزاری

گزشتہ سال BBC's 100 Inspirational Women میں دو پاکستانی خواتین کا نام بھی شامل کیا گیا۔ منیبہ مزاری کم عمر ہونے کے باوجود اپنی محنت، عزم اور اچیومنٹس کی بنیاد پر اس لسٹ میں شامل کی گئیں۔ منیبہ آرٹسٹ اور اینکر وومن ہیں۔ منیبہ سات سال قبل ایک ایکسیڈنٹ میں معذور ہو گئی تھیں۔ اسی حالت میں انھوں نے پینٹنگز بنانا شروع کیں جن میں امید کا پیغام واضح تھا۔ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے منیبہ نے کہا کہ معذور لوگوں کو اپنی معذوری کو بہانہ نہیں بنانا چاہیے۔ منیبہ نے کہا کہ پاکستان میں کام کرنے کے لیے بہت سے مواقع موجود ہیں لیکن ان سے فائدہ اٹھانے کے لیے انسان میں ہمت بھی ہونی چاہیے۔

انھوں نے کہا کہ میں نے ہمیشہ اپنی لائف میں ایک آئیڈیل اور ہیرو تلاش کرنے کی کوشش کی جو مجھے نہیں ملا۔ لہٰذا میں نے خود ہی ہیرو بننے کا فیصلہ کرلیا۔ منیبہ پاکستان کی پہلی Wheelchair bound ماڈل اور اینکر پرسن ہیں۔

شرمین عبید چنائے

شرمین عبید پاکستانی پروڈیوسر، ڈائریکٹر، فلم میکر، جرنلسٹ ہیں۔ اپنی ڈاکومنٹری Saving Faces کے لیے آسکر اکیڈمک ایوارڈ جیتنے پر انھیں اپنی شناخت قائم کرنے کا بھرپور موقع ملا۔ 2012ء میں شرمین کا شمار 100 Most Influential People of the World میں کیا گیا۔ شرمین کا تعلق کراچی سے ہے۔ وہ پاکستان میں خواتین کے حقوق کی پاس داری اور honour killing کے خلاف آواز اٹھانے والی شخصیات میں نمایاں مقام رکھتی ہیں۔

ان کی کاوشوں اور قابلیت کی بنا پر حکومتِ پاکستان نے انھیں ہلال امتیاز سے نوازا۔ ان کی ڈاکومنٹری- A Girl in the River- The Price of Forgiveness کو اس سال بھی Best documentary کے لیے ایوارڈ دیا گیا ہے۔ آسکر ایوارڈز کے لیے یہ شرمین کی دوسری کامیابی ہے۔ گزشتہ ماہ وزیراعظم پاکستان نے بھی شرمین عبید کی کاوشوں کو سراہا اور غیرت کے نام پر معصوم خواتین کے قتل کو پاکستان کے ماتھے پر دھبا قرار دیا۔

ملالہ یوسف زئی

ملالہ پاکستانی ایکٹوسٹ فار ایجوکیشن ہیں۔ وہ نوبل پرائز کی سب سے کم عمر ریسی پینٹ ہیں۔ ملالہ کا تعلق سوات، پاکستان سے ہے۔ 2012ء میں ملالہ کو سکول جاتے ہوئے شوٹ کرنے کی کوشش کی گئی جس کے نتیجے میں وہ شدید زخمی حالت میں ہسپتال لائی گئیں۔ جہاں سے انھیں ٹریٹمنٹ کے لیے انگلینڈ شفٹ کر دیا گیا۔ اس واقعہ کے بعد ملالہ کو The most famous teenager in the world کا خطاب دیا گیا۔ ملالہ کا شمار The 100 most influential people in the world میں بھی کیا جاتا ہے۔ 2013ء میں ملالہ نے یونائیٹڈ نیشن میں بھی اپیرنس دی اور اپنے ساتھ ہونے والے واقعہ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ طالبان کے حملے سے میں نے کچھ کھویا نہیں نہ ہی اس سے میرے مقاصد تبدیل ہوئے ہیں۔ اس حملے سے میں نے اپنے خوف پر قابو پانا سیکھ لیا ہے۔ ملالہ انگلینڈ میں اپنی تعلیم جاری رکھے ہوئے ہیں۔ تا حال وہ انٹرنیشنل چلڈرن پیس پرائز، نیشنل یوتھ پیس پرائز، Top 100 global thinkers سمیت کئی ایوارڈز اور ٹائٹلز جیت چکی ہیں۔

عائشہ ممتاز

عائشہ Director of Operations at Punjab Food Authority ہیں۔ عائشہ ممتاز وہ دبنگ لیڈی ہیں جنھوں نے اونچے نام اور پھیکے پکوان والوں کے چھکے چھڑوا دیے۔ معروف ہوٹلوں اور ریسٹورانز میں کھانے پینے میں ملاوٹ اور صفائی کے ناقص اور نامناسب انتظامات کے خلاف شاید ہی اتنے بڑے پیمانے پر پہلے کبھی کاروائی کی گئی ہو۔ اس جراٴت مندانہ اقدام پر عائشہ کو پوری قوم کی اسپورٹ حاصل رہی۔ عائشہ ان تمام حکومتی افسران کے لیے ایک جیتی جاگتی مثال ہیں جو اپنی ذمہ داریوں سے غفلت برتتے ہیں۔

جشنِ بہاراں

بہار کی ٹھنڈی ہوا، نکھری نکھری فضا اور حدِ نگاہ تک پھولوں کے اُودے، نیلے پیرہن ماحول کو معطر کر دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ ہر سُو ہریالی پھیل جاتی ہے اور زندگی ایک نئی آب و تاب کے ساتھ جگمگا اٹھتی ہے۔ ہر عمر کے افراد موسم کی اس خوش گوار تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس موقع پر دنیا بھر کی اقوام اور معاشرے اپنے اپنے طریقے سے بہار کی آمد کو نہ صرف انجوائے کرتے ہیں بلکہ اپنی ثقافت اور مخصوص روایات کے مطابق اس کا استقبال بھی کرتے ہیں۔ موسم بہار کی آمد پر پاکستان سمیت دنیا بھر کے ممالک میں سپرنگ فیسٹیولز منعقد کیے جاتے ہیں جو رنگوں سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ فیسٹیولز درج ذیل ہیں۔

چلم

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں بسنے والے لوگ بہار کو نہ صرف خود انجوائے کرتے ہیں بلکہ

دوسرے علاقوں اور بیرون ممالک سے بھی اسی غرض سے سیاحوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ وادئ کیلاش اور چترال کے تہوار ''چلم'' پر ہر طرف میلے کا سماں ہوتا ہے۔ دل موہ لینے والے مناظر سیاحوں کو دعوتِ نظارہ دیتے ہیں اور پھولوں کی مہک بکھیرتی یہ سرزمین سردی سے تھکے ہوئے لوگوں کی تکان کو اپنے اندر جذب کر لیتی ہے۔

میلہ چراغاں

دیہی علاقوں میں بھی اس موسم میں سرسوں کھلنے لگتی ہے اور ہر طرف سبزے پر پیلے پھول عجب بہار پیش کرتے ہیں۔ مقامی لوگ بہار کی آمد پر خوشی کا اظہار کرنے کے لیے مختلف تقریبات منعقد کرتے ہیں۔ بیشتر علاقوں میں میلے لگتے ہیں جن میں بچے، بوڑھے، جوان اور خواتین بھرپور طریقے سے شرکت کرتے ہیں۔ اس موقع پر کھیلوں کے مقابلے بھی منعقد ہوتے ہیں جن میں کبڈی اور کشتی خاص اہمیت کے حامل ہیں جب کہ بعض علاقوں میں بیلوں، گھوڑوں اور دیگر جانوروں کی نمائش کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ لاہور میں اس سلسلے کی ایک کڑی، ہارس اینڈ کیٹل شو اور معروف میلہ ''میلہ چراغاں'' ہے۔

جشن نوروز

ایران میں بہار کی آمد پر ''عید نوروز'' کے نام سے جشن منایا جاتا ہے۔ ایرانیوں کے لیے ''نوروز'' صرف جشن بہاراں ہی نہیں بلکہ ایرانی رسم و رواج اور تہذیب و ثقافت کی علامت بھی ہے۔ یہ قومی و روایتی جشن مسرت و شادمانی، حسن و جمال، اور خلوص و محبت کا پیغام دیتا ہے نیز اسلامی اقدار و ثقافت سے مرکب ہے۔ یہ تہوار ایران میں 13 روز تک منایا جاتا ہے جس دوران ایرانی اپنے گھروں سے نکل کر تاریخی و تفریحی مقامات اور فطری مناظر کی سیر و سیاحت میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ اب نوروز صرف ایران میں ہی نہیں بلکہ وسطی ایشیائی ریاستوں اور افغانستان سمیت پاکستانی علاقوں خیبر پختونخوا اور بلوچستان میں بھی پورے جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔

ہولی

پاکستان کے مشرقی ہمسایہ ملک بھارت کے صوبہ پنجاب میں موسم بہار کا تہوار بسنت کے نام سے بھی منایا جاتا ہے۔ مشرقی پنجاب اور اُتر پردیش میں خصوصی تقریبات کا انعقاد کیا جاتا ہے اور میلے ٹھیلے لگتے ہیں۔ بہار ہی میں بھارت میں ہولی کا تہوار بھی منایا جاتا ہے۔

یہ تہوار رنگ، خوشبو اور خوشیوں کی بہار اپنے ساتھ لے کر آتا ہے جسے ہندو، سکھ، بدھ مت اور دیگر اقوام بڑے جوش و جذبے سے مناتی ہیں۔ اب تو یہ تہوار بھارت کے ساتھ ساتھ نیپال، سری لنکا، جنوبی افریقہ، برطانیہ اور امریکہ سمیت کئی دیگر ممالک میں بھی منایا جاتا ہے۔ لوگ ایک دوسرے کے چہروں اور لباس پر طرح طرح کے رنگ لگا کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔

چائنیز سپرنگ فیسٹیول

چین میں بھی بہار کی آمد پر خصوصی تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ چونکہ موسم بہار کے آغاز سے ہی نئے چینی سال کا بھی آغاز ہو جاتا ہے اس لیے چینی لوگ یہ تقریبات قومی تہوار کی حیثیت سے مناتے ہیں۔ اس حوالے سے سب سے بڑی تقریب شنگھائی میں منعقد ہوتی ہے غرض یہ کہ موسم بہار رنگا رنگ و خوش نما پھولوں اور ان کی مسحور کن خوشبو سے ماحول کو وہ رنگینی اور رعنائی عطا کرتا ہے کہ انسان بے اختیار قدرت کی اس دل کش صناعی کی داد دینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے ہر خطے کے لوگ اس موسم کو اپنے اپنے انداز میں خوش آمدید کہتے اور انجوائے کرتے ہیں۔ باقی تمام سیلیبریٹیز ایک طرف اور خواتین کی تیاری دنیا بھر میں ایک طرف ہوتی ہے۔ ان فیسٹیولز میں خوب صورت اور اپ ٹو ڈیٹ دکھائی دینے کے لیے، کیا پہنا اوڑھا جائے اس کے لیے انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری سپرنگ ٹرینڈز کا باقاعدہ اعلان کرتی ہے۔

Spring Fashion Trends

کرافٹس اور ہاتھ سے بنی ہوئی اشیاء ہمیشہ سے ہی فیشن کا حصہ رہی ہیں۔ اس سال فیشن انڈسٹری میں خاص طور پر ہر ملک کی مقامی کرافٹس اور ہینڈ میڈ اشیاء کو متعارف کروانے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ دنیا بھر کے ڈیزائنرز آرٹ اور کرافٹس سے متاثر دکھائی دیتے ہیں لہٰذا جیولری، ڈریسز، ایسیسریز غرض ہر چیز میں کرافٹس اور آرٹ کی جھلک نمایاں دکھائی دیتی ہے۔

بہار کا موسم رنگوں سے کھیلنے اور نت نئے ٹرینڈز اپنانے کے لیے بہترین ہوتا ہے کیوں کہ موسم اور ماحول دونوں ہر لحاظ سے پرفیکٹ ہوتے ہیں۔ بہار کے موسم میں رنگوں اور پرنٹس کی بے تحاشا ورائٹی موجود ہوتی ہے۔ فلورل پرنٹس اس موسم کے لیے بہترین چوائس ہیں۔ ویسے تو بہار کے موسم میں کئی طرح کے رنگ منتخب کرسکتے ہیں لیکن سرخ رنگ خاص اس موسم میں پہنا ہوا بہت بھلا معلوم ہوتا ہے۔

سرخ رنگ کھلا ہوا ہو یا پھر اس کا مدھم یا ڈارک کوئی شیڈ ہو، یہ آپ کی شخصیت کو بہار کا ٹچ دے سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ہلکے اور گہرے رنگوں کا کنٹراسٹ بھی لباس میں بھلا معلوم ہوتا ہے۔ اگر آپ کا لباس بہت شوخ ہے تو اس [illegible] رکھیں۔ اسی طرح لائٹ ڈریس کے ساتھ شوخ میک اپ سوٹ کرسکتا ہے۔

یہ موسم بھاری آرٹی فیشل جیولری پہننے کا نہیں بلکہ ہلکی پھلکی ہاتھ سے بنی ہوئی جیولری پہننے کا ہے۔ اس ضمن میں اون، دھاگے اور بڑ وغیرہ سے بنی ہوئی جیولری بہت خوب صورت اور فنکی دکھائی دیتی ہے۔ انھیں مارکیٹ سے خریدنے کے بجائے گھر میں بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً بٹن، ڈوری اور ربن وغیرہ سے بریسلیٹ اور نیکلیس تیار کرسکتی ہیں۔ اس کے لیے تھوڑی محنت تو درکار ہے لیکن آپ کی یہ جیولری بہت دیرپا اور پہننے میں ہلکی پھلکی ہے۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے یہ ایسیسریز سپر مارکیٹ سے خریدیں ہیں یا پھر لوکل اسٹالز سے۔ اصل بات یہ ہے کہ یہ آپ پر سوٹ کرے۔ یہ کلرفل ایسیسریز آپ کے موڈ پر بھی خوش گوار اثرات مرتب کریں گی۔

> ”دنیا بھر کے ڈیزائنرز آرٹ اور کرافٹس سے متاثر دکھائی دیتے ہیں“

فلاور کراؤن۔۔۔ سننے میں شاید آپ کو یہ ٹرینڈ کچھ زیادہ ڈیسنٹ نہ لگے لیکن ہلکے پھلکے پھولوں کی ڈیکوریشن سے آپ ہیئر کیچ اور ہیئر بینڈ کو سپرنگ ٹچ دے سکتی ہیں۔ فرینڈز کی گیدرنگز اور سپرنگ فیسٹیولز میں یہ آپ کی شخصیت کو چار چاند لگا دے گا۔

ہینڈ بیگز کے ضمن میں کلرفل اور فنکی پیٹرنز کے بیگز استعمال کریں۔ گھر میں بیگ تیار کرنے کے لیے آپ ایمبرائڈری، سٹڈز اور بٹن وغیرہ لگا کر انھیں فنکی ٹچ دے سکتی ہیں۔ ان کی تیاری کے بعد نہ صرف یہ آپ کو پہننے میں بھلے معلوم ہوں گے بلکہ آپ کا وقت بھی کری ایٹو طریقے سے گزرے گا۔

جوتوں کی سلیکشن میں خواتین ڈیسنسی کو مدنظر رکھتی ہیں۔ اس بہار میں آپ جوتوں کی سلیکشن میں بھی کلر بریک کرسکتی ہیں۔ اپنے لباس کو مدنظر رکھتے ہوئے فنکی اور رنگ برنگے جوتوں کا انتخاب کریں۔

پاکستان سپر لیگ کے میچز نے کرکٹ کے شائقین میں دھوم مچا رکھی تھی۔ تمام شہروں کے لوگوں نے اپنی اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کی بھرپور حوصلہ افزائی کی تاہم ٹرافی اسلام آباد والے لے اُڑے۔

Pakistan super league Congratulations to Islamabad United on winning the first ever edition of the HBLPSL! Hard luck Quetta Gladiators.

Like . Comment . Share — 1,148

15,843 people like this

عثمان جاوید بہت مزے کے میچ تھے۔ کرکٹ کا جذبہ ایک مرتبہ پھر تازہ ہو گیا۔
24 minutes ago . Like

محسن عباس فائنل چاہے نہیں جیتے لیکن سب سے زیادہ دل تو Zalmi نے جیتے۔
22 minutes ago . Like

فواد بنگش نئے لڑکوں کے لیے ایسے میچز بہت ضروری ہیں۔ یہ ہر سال ہونے چاہیے۔
22 minutes ago . Like

عابد کاکڑ سرفراز کبھی بھی دھوکہ نہیں دیتا۔ فائنل میں پہنچنا بہت بڑی کامیابی تھی۔
21 minutes ago . Like

سعد فرید خان موجودہ حالات میں کرکٹ میچز نے بہت اچھی تفریح مہیا کی۔
21 minutes ago . Like

منوج شرما تمام ٹیموں کی پرفارمنس قابلِ داد ہے۔ ہمیں اسی جذبے کی ضرورت ہے۔
18 minutes ago . Like

سپر مین لالہ عوام کی محبت اور توقعات کا بھرم نہیں رکھ سکتا۔
15 minutes ago Like

وقار احمد تھرل، پیشن، ویٹ، ایڈونچر اور سٹرگل۔۔۔ کسی چیز کی بھی کمی نہ تھی۔
15 minutes ago Like

سمیر رضا اس سے زیادہ دلچسپ کرکٹ میچ میں نے زندگی میں نہیں دیکھے۔
9 minutes ago . Like

حکومتِ پنجاب نے چائلڈ لیبر کی روک تھام کے لیے کئی مہمات کا آغاز کیا ہوا ہے جن میں سے ایک Elimination of child labor from brick kilns in Punjab ہے۔ گزشتہ دنوں وزیراعلیٰ پنجاب نے اپنے پروفائل پر یہ میسج پوسٹ کیا۔

Mian Shahbaz Sharif Massive campaign for elimination of Child Labor from brick kilns continues in Punjab. You can also help us identify such cases by calling 0880 55444.

Like . Comment . Share — 3,546

121,682 people like this.

ایمان ہاشمی جو بچے سڑکوں پر بھیک مانگتے ہیں ان کے لیے کیا پروگرام ہے؟
19 minutes ago . Like

نازشاہ میرا مشورہ ہے کہ اورنج ٹرین کو مکمل کرنے کے بجائے مینگو ٹرین کا آغاز کردیں کیوں کہ آگے آموں کا موسم ہے۔
18 minutes ago . Like

عمر صدیق ہر سیکٹر سے چائلڈ لیبر کو ختم کرنا چاہیے۔
12 minutes ago . Like

خالد حسین صرف چائلڈ لیبر کو ختم کرنا کافی نہیں بلکہ ان بچوں کے اخراجات اٹھانے کی بھی ضرورت ہے۔
8 minutes ago . Like

حرا لیاقت چائلڈ لیبر کے خاتمے کے لیے بیروزگاری کو ختم کریں تاکہ والدین بچوں سے کام کروانے پر مجبور نہ ہوں۔
8 minutes ago . Like

ادریس نقوی جب تک لاء اور آڈر کی صورت حال بہتر نہیں ہوتی کسی قسم کی improvement نہیں آسکتی۔
6 minutes ago . Like

راؤ مجاہد جو بچے کام نہیں کریں گے وہ کیا کریں گے؟ کیا ان کی تعلیم و تربیت کا بھی کوئی انتظام کیا جا رہا ہے؟
5 minutes ago . Like

Chef Special
www.chefspecialmag.com

فیٹس کی بڑھوتری کے مراحل

Prof. Dr. Shaheena Asif

فرسٹ ٹرائمسٹر The First Trimester 1-12 Weeks
سیکنڈ ٹرائمسٹر The Second Trimester 13-28 Weeks
تھرڈ ٹرائمسٹر The Third Trimester 29-40 Weeks

ان ٹرائمسٹرز کی مختصر تفصیل حسب ذیل ہے:

1-4 ہفتے

اس عرصے میں بچے کی گروتھ (Growth) بڑی تیزی کے ساتھ ہوتی ہے۔ بچے کا وزن ایک گرام اور لمبائی ایک ملی میٹر ہوتی ہے۔ ایمبر یونک پلیٹس بھی اسی عرصے میں بنتی ہیں۔

4-8 ہفتے

اس دوران خلیات کی تقسیم تیزی سے ہوتی ہے۔ سر اور چہرے کے آثار بڑھنے لگتے ہیں۔ بذریعہ الٹرا ساؤنڈ 6 ہفتے کے ابتدائی مراحل دیکھے جا سکتے ہیں۔ پانچ ہفتے کا بچہ 8 ملی میٹر کا ہوتا ہے۔

8-12 ہفتے

اس عرصے میں گردے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ 10 ہفتے کا فیٹس پیشاب کرتا ہے۔ چوسنے اور نگلنے کا عمل بھی شروع ہو جاتا ہے۔ جنس ظاہر ہو جاتی ہے۔ فیٹس آزادانہ حرکت کرتا ہے جسے حاملہ محسوس نہیں کر سکتی۔ 8 ہفتے کے فیٹس کا وزن 4 گرام اور لمبائی 2-3 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اس دوران ہاتھ پاؤں کی انگلیوں پر ناخن نمودار ہونا شروع ہوتے ہیں۔

12-16 ہفتے

ان دنوں میں ملائم بال لینوگو (Lanugo) ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ناک کی ہڈی اور تالو بننے لگتا ہے۔ 12 ہفتے کے فیٹس کا وزن 155-170 گرام اور لمبائی 18 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ 16 ہفتے کے فیٹس کی جنس (لڑکی/لڑکا) بذریعہ الٹرا ساؤنڈ معلوم ہو سکتی ہے۔

16-20 ہفتے

ماں کو بچے کی حرکت محسوس ہوتی ہے۔ بچے کے دل کی دھڑکن سنی جا سکتی ہے۔ جلد کے خلیے دوبارہ بننا شروع ہو جاتے ہیں۔ انگلیوں کے ناخن دیکھے جا سکتے ہیں۔ 20 ہفتے کے فیٹس کی لمبائی تقریباً 20-25 سینٹی میٹر ہو جاتی ہے۔

20-24 ہفتے

اس عرصے کے دوران فیٹس کے سونے اور متحرک ہونے کا پیریڈ شروع ہو جاتا ہے۔ بہت سے آرگنز کارکردگی کے قابل ہو جاتے ہیں، سر اور ابرو پر بال آ جاتے ہیں، جلد کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے اور اس پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ فیٹس کا وزن تقریباً 300 گرام ہو جاتا ہے۔

24-28 ہفتے

بچے کے ہاتھوں اور پاؤں کی لکیریں بننا اور اس کے سر پر بال اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اسی عرصے میں پھیپھڑے بھی بنتے ہیں، لیکن کام نہیں کرتے۔ بچے کا وزن ڈیڑھ پاؤنڈ تک ہو جاتا ہے۔

28-32 ہفتے

خصیے نیچے سکروٹم (تھیلی) میں اترنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لینوگو Lanugo چہرے سے غائب ہو جاتے ہیں۔ جلد کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے اور جھریاں کم ہو جاتی ہیں۔

32-36 ہفتے

فیٹس (بچے) کے جسم کو خوب صورت اور گول مٹول بنانے کے لیے چربی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سر کے بال گھنے اور بڑھ جاتے ہیں جب کہ ناخن انگلیوں کے پوروں تک پہنچ جاتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں کی ہتھیلی دوسری جلد کی نسبت علیحدہ نظر آنے لگتی ہے۔ 32 ہفتے کے فیٹس کی لمبائی 40 سینٹی میٹر اور وزن 1500 گرام ہوتا ہے۔

36-40 ہفتے

حمل کا وقت پورا ہو چکا ہے۔ بچے کی پیدائش کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔ چالیس ہفتے پر لمبائی 50 سنٹی میٹر اور وزن 3600 گرام سے 2700 گرام ہو جاتا ہے۔

آخری ایام میں صحت کی دیکھ بھال

حمل کے آخری دنوں میں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق آپ کو کام کرنا بند کر دینا چاہیے اور آرام کرنا چاہیے۔ آرام کے لیے مناسب وقت نکالنا چاہیے۔ تاہم آخری دن تک بھی آپ کام کر سکتی ہیں لیکن اس کا انحصار آپ کی جسمانی صحت پر ہے۔ آپ کو خود اس بات کا اندازہ ہونا چاہیے کہ آپ کام جاری رکھ سکتی ہیں یا نہیں۔ اگر آپ کی روٹین بہت سخت قسم کی ہے تو آپ کام کرنا بند کر دیں۔ صرف اتنا کام کریں جتنا آسانی سے کر سکیں۔ اس وقت ڈاکٹر آپ کو نصیحت کرے گی کہ آپ اپنے جسم میں بچے کی نقل و حرکت کا مشاہدہ کریں۔ کام کرنے والی خواتین اس حرکت کو صرف اس وقت محسوس کرتی ہیں جب وہ آرام کر رہی ہوں۔ بچے کی نقل و حرکت کا چارٹ آپ کے بچے کی صحت اور تندرستی کی ضمانت ہے۔ جب کبھی دن میں آپ بچے کی حرکت محسوس کریں تو اس چارٹ پر نشان لگائیں۔ اگر آپ کو 12 گھنٹے کے دوران کوئی نقل و حرکت محسوس نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ آپ کو بچے کے دل کی دھڑکن سننے کی کوشش کرنی چاہیے جو کہ بہت آسان ہے۔ بہت سی خواتین رات کو سوتے میں بچے کی حرکت کو محسوس کرتی ہیں۔

بہت سی خواتین رات کو سوتے میں بچے کی حرکت کو محسوس کرتی ہیں

گلدان

پھولوں کی سجاوٹ گلدان کے سائز اور اسٹائل کے مطابق کریں

گھر کی ڈیکوریشن کے لیے دور جدید میں نت نئی اختراعات ہورہی ہیں لیکن پرانے لوازمات اپنی اہمیت مسلسل قائم رکھے ہوئے ہیں۔ ایسا ہی ایک لوازمہ گلدان بھی ہیں جو عرصہ دراز سے گھر کی آرائش وزیبائش کے لیے استعمال ہوتے آرہے ہیں تاہم ان کے اسٹائل میں وقت کے ساتھ ساتھ بہت جدت آئی ہے۔

بیڈروم سے لے کر ڈائننگ اور لیونگ روم تک ان کی موجودگی دیکھنے والوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کروالیتی ہے۔ ان میں پھولوں کی موجودگی انھیں مزید خوب صورت بنادیتی ہے۔ چاک بورڈ گلدان، گلاس، وڈ، پورسلین، مرکری اور کیریمک کے گلدان آج کل فیشن میں اِن ہیں۔

مارکیٹ میں دستیاب گلدانوں کے علاوہ گھر میں بھی باآسانی گلدان تیار کیے جاسکتے ہیں۔ خالی بوتلوں، جارز، باسکٹس اور باؤلز کو خوب صورتی سے سجا کر گھر کی ڈیکوریشن کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔ انھیں خالی رکھیں یا پھر ان میں آرٹی فیشل پھول یا دیگر آرائشی چیزیں رکھ دیں۔

دور جدید میں ٹیبل پر رکھنے والے گلدانوں کے علاوہ فلورواز بھی بہت مقبول ہیں۔ یہ سائز میں قدرے لمبے ہوتے ہیں۔ ان میں اسٹائل اور سائز کی کافی ورائٹی موجود ہوتی ہے۔ پھولوں کے بغیر بھی یہ گلدان آرٹسٹک ٹچ دیتے ہیں۔

گلدان میں پھولوں کی سجاوٹ ان کے سائز اور اسٹائل کے مطابق کریں۔ گول اور بڑے گلدانوں میں زیادہ پھول اور لمبے گلدانوں میں کچھ ٹہنیاں اچھی لگتی ہیں۔ بڑے سائز کے گلدان کمرے کے کارنر میں زیادہ بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ چھوٹے گلدانوں میں کم پھول رکھیں۔ انھیں ٹیبل پر یا شیلف وغیرہ پر رکھ سکتے ہیں۔ گلاس واز کی ڈیکوریشن آپ اپنی مرضی سے کرسکتی ہیں۔ اس میں سٹونز یا آرٹی فیشل چیزوں کی فلنگ کرکے اپنی مرضی کا تاثر پیدا کرسکتی ہیں۔ ان میں کلرفل لیکوئیڈ ڈال کر بھی ڈیزائننگ کی جاسکتی ہے۔ اینٹیک اسٹائل کے گلدان ڈرائنگ روم کو اور بھی دیدہ زیب بنادیتے ہیں۔

ماڈرن، ونٹیج، گلیم اور انڈسٹریل گلدان آج کل مارکیٹ میں زیادہ مقبول ہیں۔

> ٹیبل پر رکھنے والے گلدانوں کے علاوہ فلورواز بھی بہت مقبول ہیں

ٹیبل پر ارینج منٹ کے لیے گلدان کو درمیان میں رکھیں اور چھوٹے سائز کے گلدان استعمال کریں۔ پھولوں کے لیے گلدان کی مناسبت سے سفید، پیلے، سرخ یا کاک ٹیل گلدستے کا انتخاب کریں۔ ٹی ٹرالی، ٹی وی ٹرالی، شیلفس اور دیگر کئی جگہوں پر بھی گلدانوں سے سجاوٹ کی جاسکتی ہے۔ اسی طرح ہال روم کی دیوار کے ساتھ چھوٹے چھوٹے گلدان ہینگ کیے جاسکتے ہیں۔

Stay fit for Life

زندگی کی بھاگ دوڑ میں ہم اتنے مصروف ہیں کہ اس بات پر بالکل دھیان نہیں دے پاتے کہ ہمارے جسم کو مناسب آرام مل رہا ہے یا نہیں۔ اس لاپروائی کے نتیجے میں جسمانی اعضاء تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں اور یہ تھکن بلاآخر کئی سنگین مسائل کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ خواتین کی اکثریت بھی اس لاپروئی کا شکار ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر خواتین کندھوں، گردن، پاؤں اور دیگر جسمانی اعضاء میں تکالیف کی شکایت کرتی رہتی ہیں۔ یہ تکالیف کام کی زیادتی، بہت زیادہ آرام پرستی یا پھر غلط طریقے سے اٹھنے بیٹھنے اور حرکت کرنے کی وجہ سے ہوسکتی ہیں۔ روزمرہ روٹین میں سب سے زیادہ شکایات مسلز کریمپ یعنی پٹھوں کے کھچاؤ کے بارے میں سننے میں آتی ہیں۔ ان چھوٹے موٹے مسائل اور تکالیف کو دور کرنے کے لیے کچھ کارآمد اور آسان ایکسر سائز اور اٹھنے بیٹھنے کے انداز آپ کی رہنمائی کے لیے پیش خدمت ہیں۔

گردن کے لیے ایکسر سائز

اکثر خواتین گردن میں درد یا کھچاؤ کی شکایت کرتی ہیں۔ ایک ہی پوزیشن میں زیادہ دیر بیٹھنا، کمپیوٹر پر مسلسل کام کرنا، غلط انداز میں لیٹنا وغیرہ اس کی عام وجوہات ہوسکتی ہیں۔ گردن کے کھچاؤ، درد اور تھکاوٹ کے لیے درج ذیل ایکسر سائز پر عمل درآمد کریں۔

- سیدھے کھڑے ہوکر اپنے ہاتھ تھائیز پر رکھیں۔ اب گردن کو آگے اور نیچے کی طرف جھکائیں۔ اتنا کہ آپ کو گردن میں پُلز محسوس ہوں۔ اب دوبارہ سر کو واپس لے جائیں۔ یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں۔ یہ عمل آہستگی سے دہرائیں، تیزی کی صورت میں جھٹکا لگنے سے بل بھی پڑسکتا ہے۔
- سیدھے کھڑے ہوکر گردن، کمر اور کندھوں کو ریلیکس کریں۔ اب سر کو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف لیتے جائیں۔ جس قدر اوپر اور پیچھے کر سکتے ہیں کرلیں۔ تھوڑی دیر اسی حالت میں رہنے کے بعد آہستگی سے سر کو واپس اپنی پوزیشن پر لے جائیں۔ اسی طرح گردن کو اوپر نیچے، دائیں بائیں گھما سکتے ہیں۔ تاہم درد کی صورت میں ایسا نہ کریں۔

ہاتھوں کے لیے ایکسر سائز

ہاتھوں کو کسی بھی قسم کی تکلیف اور تھکن سے بچانے کے لیے ان کے آرام اور ایکسر سائز کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس سے ہاتھ فٹ اور شیپ میں رہتے ہیں۔

- ہاتھوں اور کہنیوں تک بازوؤں کا اچھے موئسچرائزر سے مساج کریں۔
- ایکسر سائز کے لیے مٹھی بند کریں۔ پھر پورا ہاتھ کھولیں کہ انگلیوں میں قدرے فاصلہ رہے۔ اب انگلیوں کو جوڑیں۔ پھر کھولیں پھر مٹھی بند کرلیں۔
- ہاتھ میں ایک ربر کی لچک دار بال لے کر اسے پوری قوت سے دبائیں۔ پھر ہاتھ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ ایکسر سائز 5-3 مرتبہ دہرائیں۔ انگلیوں کو مختلف سمتوں میں گھما کر بھی ایکسر سائز کرسکتے ہیں۔ اس کے لیے باری باری ہر انگلی کو انگوٹھے کے ساتھ ٹچ کریں۔
- ہاتھ کو میز پر سیدھا رکھ کر باری باری انگلیاں اوپر کی طرف اُٹھائیں۔
- مٹھی بند کر کے اسے ادھر اُدھر گھمائیں۔ ساتھ بازو کو بھی حرکت دیں۔

یہ تکالیف کام کی زیادتی، بہت زیادہ آرام پرستی یا پھر غلط طریقے سے اٹھنے بیٹھنے کی وجہ سے ہوسکتی ہیں۔

کھڑے ہونے کا درست انداز

کھڑے ہونے کے لیے بھی ہمیشہ درست انداز اپنائیں۔ اس سے آپ خود کو زیادہ ایکٹو اور بااعتماد محسوس کریں گے۔ کھڑے ہونے کے لیے درست طریقہ یہ ہے کہ اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کو نیچے دیکھنے پر اپنے پاؤں دکھائی دیں۔ یعنی پیٹ اندر کی طرف رکھیں۔

Get Creative

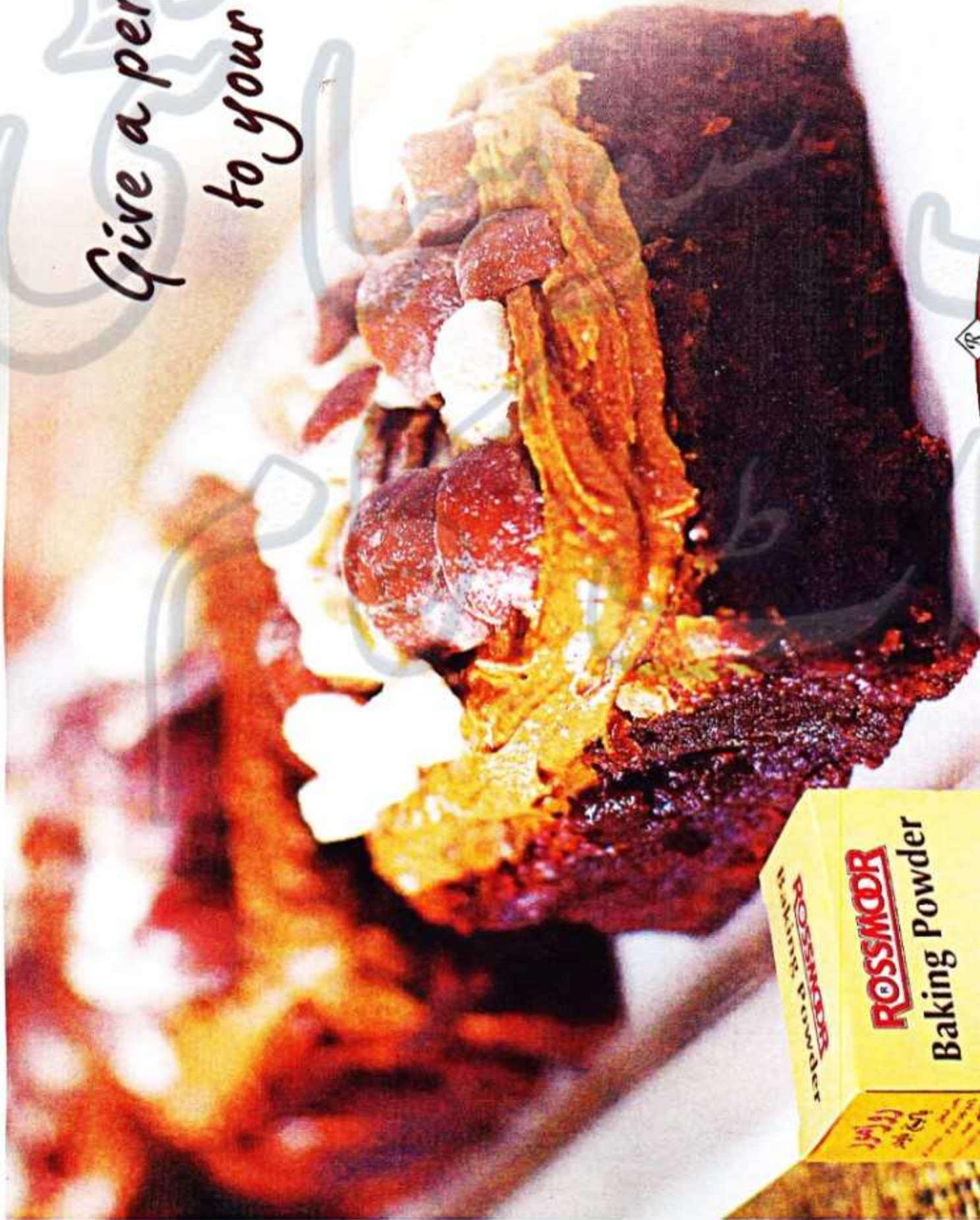
مارچ میں بچے امتحانات سے فارغ ہو چکے ہوتے ہیں۔ کچھ رزلٹ کے انتظار میں ہوتے ہیں تو کچھ کو نئی کلاس میں پروموشن کی خوشی ہوتی ہے۔ امتحانات کے بعد یہ وقت بچوں کے لیے سیر و تفریح اور سرگرمیوں کا ہوتا ہے۔ بچے سکول سے فارغ ہوتے ہیں تو انھیں ایسی مثبت اور تخلیقی سرگرمیوں میں مصروف رکھنا چاہیے جن سے ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما میں مدد مل سکے۔ اس ضمن میں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ بچوں میں کیا کام کرنے کی صلاحیت بہترین ہے یا وہ کس لحاظ سے دوسرے بچوں سے پیچھے ہیں۔ اس طرح وہ اپنی صلاحیتوں کو نکھارنے کے ساتھ ساتھ اپنی کمزوریوں پر قابو بھی پا سکتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں ان کے لیے دلچسپی کا باعث ہونی چاہیے تاکہ وہ ان چھٹیوں میں بوریت کا شکار نہ ہوں۔ اس ضمن میں پیپر آرٹ بچوں کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ مختلف طرح کے پیپرز کو استعمال کرتے ہوئے بچے ان سے بہت سی اشیاء تیار کر سکتے ہیں۔ یہ اشیاء ان کے روم کی ڈیکوریشن کے علاوہ گھر کی سجاوٹ میں بھی کام آسکتی ہیں۔ نیز سکول میں ڈرائنگ کی اسائنمنٹ میں بھی ان سے مدد مل سکتی ہے۔

اس مقصد کے لیے جو چیزیں درکار ہیں ان میں سادہ پیپر، پیپر بورڈ، گتا یا مختلف اقسام کے ہارڈ اور سوفٹ پیپر وغیرہ۔ گلیو، سیزر، پنسل اور ڈرائنگ ٹولز، کلرز وغیرہ ضروری ہیں۔ بچوں کو مختلف پیٹرنز اور ڈرافٹس

> "مختلف طرح کے پیپرز کو استعمال کرتے ہوئے بچے ان سے بہت سی اشیاء تیار کر سکتے ہیں"

کے بارے میں بتائیں جنھیں وہ خود ڈرا کر سکیں۔ پیپر کٹنگ کے دوران بچوں کے پاس موجود رہیں کیوں کہ سیزر یا کٹر کا استعمال بہت احتیاط طلب ہوتا ہے۔ صفائی کے ساتھ کٹنگ کرنے کے لیے پیپر پر پہلے پنسل سے ڈرافٹ بنا لیں۔ پیپر آرٹ اور ڈرائنگ کی مدد سے بچے اپنے آپ کو جاننے اور اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے کے عمل سے بھی گزرتے ہیں۔ وہ کیا بناتے ہیں یا بنانا چاہتے ہیں، اس سے آپ ان کی دلچسپیوں اور مقاصد کے بارے میں اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اس آرٹ کی مدد سے بچوں میں سیکھنے، سمجھنے، سمجھانے، اندازہ لگانے اور فیصلہ کرنے جیسی خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔

اکثر بچے بہت کم بولتے یا خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ ایسے بچے والدین کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ ان کی پریشانی نہیں سمجھ پا رہے تو ان کی بنائی ہوئی ڈرائنگز اور آرٹ ورک دیکھیں۔ ان سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ بچے کے ذہن میں کیا مسئلہ چل رہا ہے۔ اس ضمن میں بچوں کی آرٹ ٹیچر بھی آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ بچوں کو آئیڈیاز دینے کے لیے کچھ آرٹ ورکس پیش خدمت ہیں جو بچوں اور آپ کے لیے معاون رہیں گے۔

MORE!
For more interesting articles visit.
www.chefspecialmag.com

آرٹیفیشل جیولری زیبائش کا کفایتی ذریعہ

جیولری خواتین کی آرائش و زیبائش کا اہم جزو ہے۔ چہرے کی بناوٹ اور موقع و محل کے مطابق جیولری کا انتخاب کیا جائے تو یہ آپ کی شخصیت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ عموماً دیکھا جاتا ہے کہ خواتین جیولری کا انتخاب کرتے ہوئے اپنے چہرے کی بناوٹ کو نظر انداز کر دیتی ہیں جس وجہ سے ان پر جیولری جچتی نہیں لہٰذا جیولری خریدنے سے پہلے اپنے چہرے کی بناوٹ کو مدنظر ضرور رکھیں۔ گردن کی موٹائی اور لمبائی بھی جیولری کی خریداری میں اہمیت رکھتی ہے۔ اگر آپ چوکور چہرے کی مالک ہیں تو آپ کو گول یا پھر لمبوتری ٹائپ کے زیورات پہننے چاہیے۔ موٹی گردن کے لیے ہلکے زیورات استعمال کیے جائیں جب کہ لمبی گردن کے لیے چوڑے زیورات موزوں رہتے ہیں۔ ایسی خواتین جن کے چہرے گول بناوٹ کے ہوں ان کے لیے چوکور یا مستطیل شکل کے زیورات موزوں رہتے ہیں۔ بیضوی چہرے والی خواتین پر ہر قسم کے زیورات بھلے لگتے ہیں البتہ ان کی گردن موٹی ہو تو انھیں زیادہ بھاری جیولری نہیں پہننی چاہیے۔ لمبے چہرے والی خواتین پر گول اور چوکور زیورات زیادہ خوب صورت دکھائی دیتے ہیں۔

گولڈ کی قیمتوں میں اضافے کی وجہ سے آج کل آرٹیفیشل اور اینٹیک جیولری زیادہ پسند کی جا رہی ہے۔ آرٹیفیشل جیولری میں رنگوں اور ڈیزائنوں کی لامحدود ورائٹی موجود ہوتی ہے نیز موسموں اور تہواروں کی مناسبت سے بھی یہ جیولری مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہے۔ یہ جیولری بناؤ سنگھار اور زیبائش کا کفایتی ذریعہ ہے نیز یہ مصنوعی زیورات جدید اور روایتی دونوں طرح کے ملبوسات کے ساتھ خوب صورت لگتے ہیں۔ بریسلیٹ، کف رنگز، باڈی چین، ڈبل کف، ایئر کف وغیرہ جدید جیولری کی مقبول مثالیں ہیں۔

Skin Tone Color Selection

کسی بھی فنکشن، تہوار یا آفیشل ٹریٹ کے موقع پر ڈریس اپ ہونے کے لیے جو بات سب سے پہلے ذہن میں آتی ہے وہ یہ ہے کہ کون سے رنگ کا لباس پہنا جائے۔ موسم اور فنکشن کے لحاظ سے لباس کی سلیکشن کرنا بہت آسان ہے لیکن یہ منتخب کیا گیا لباس آپ پر سوٹ بھی کرے گا یا نہیں یہ سوچنے کی بات ہے۔

لباس کا انتخاب چہرے، آنکھوں، بالوں کی رنگت اور جسمانی ساخت کو مدنظر رکھتے ہوئے کرنا پڑتا ہے۔ بصورت دیگر بہت قیمتی لباس بھی کسی خاص موقع پر آپ کو مایوسی کا شکار کر سکتا ہے۔ انسانی رنگت کے حوالے سے ماہرین رنگوں کو دو گروپس میں تقسیم کرتے ہیں؛ وارم کلرز اور کول کلرز۔

وارم کلرز میں سرخ، اورنج، واٹر میلن کلر، ڈارک گرین، بلیو اور مٹیالا رنگ شامل ہیں۔ اگر آپ کا کمپلیکشن فیئر ہے تو آپ ان رنگوں کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ دوسری صورت میں گندمی رنگت اور سانولی رنگت کے لیے بے بی پنک، چیری ریڈ، لائٹ بلیو، گرین، گرے، سوفٹ بلیک اور ایسے کلرز کا انتخاب کریں جو آسمان اور پانی کے رنگ سے مشابہ ہوں۔ البتہ پیلا رنگ پہننے سے اجتناب کریں۔ آپ رنگوں کے ساتھ مختلف تجربات بھی کر سکتی ہیں۔ ہیئر اسٹائل اور میک اپ کے مطابق کلر بریک کر سکتی ہیں۔ ایک دو مرتبہ پریکٹس کرکے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ پر کون سے کلرز سوٹ کرتے ہیں۔ ماہرین اسکن کو بھی تین اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

لائٹ اسکن (light skin) کے لیے سوفٹ اور کول کلرز بہترین ہیں۔ میڈیم اسکن کے لیے کول اور وارم دونوں رنگوں کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ ڈارک اسکن کے لیے کول کلرز کے علاوہ پیچ، پرپل کلرز کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ آپ کی اسکن وارم ہے یا کول اس کے لیے اپنی کلائی کو وینز کے نزدیک تھوڑی دیر رگڑیں۔ اگر تو یہ پرپل بلیو ہے تو آپ کی ٹون کول ہے اور اگر یہ ییلو گرین ہے تو آپ کی ٹون وارم ہے۔

اسکن ٹون کے بعد رنگوں کے انتخاب میں موسم اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آج کل اسپرنگ سیزن کے حوالے سے مارکیٹ میں خاصی ورائٹی دستیاب ہے۔ فلورل پرنٹنگ، بلاک پرنٹنگ، ٹی ڈائی اس موسم کے حوالے سے زیادہ دیدہ زیب پرنٹس ہیں۔

Food
Street
READING
Section

بیف بونگ کری

شیف شازیہ Special

اجزاء

بونگ	:	1½ کلو
پیاز	:	2 عدد (کاٹ لیں)
ہری مرچ	:	4 عدد (کاٹ لیں)
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	2 چائے کے چمچ
ٹماٹو پیوری	:	1 کپ
دہی	:	2 کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
دیسی گھی	:	حسبِ ضرورت

یخنی کے لیے

گائے کی ہڈیاں	:	1 کلو
پانی	:	3 لٹر
ثابت سوکھا دھنیا	:	2 کھانے کے چمچ
سونف	:	2 کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	2 کھانے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
لہسن کی پوتھی	:	1 عدد
ادرک	:	2 انچ کا ٹکڑا (چھیل لیں)

گارنشنگ کے لیے

ہری مرچ	:	2-3 عدد (کاٹ لیں)
لیموں	:	2 عدد (سلائسز کاٹ لیں)
ادرک	:	3 انچ کا ٹکڑا (باریک کاٹ لیں)
مصالحہ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- یخنی کے تمام اجزاء کو کنگ پین میں ڈال کر اُبالیں۔
- اسی دوران مٹی کی ہانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ اور بونگ ڈال کر پکنے دیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھکن پر گیلا آٹا لگا کر دیگچی بند کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- بونگ گل جائے تو دہی، ٹماٹو پیوری اور باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- یخنی چھان لیں اور حسبِ ضرورت بونگ میں ڈال کر گریوی گاڑھی ہوجانے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- خمیری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

ساگ اور مکئی کی روٹی

کھانوں کی خوشبو اور ذائقہ بڑھانے کے لیے عام کوکنگ کے بجائے دیسی گھی اور مکھن کا استعمال بہترین ہے۔ مکھن کچھ اقسام میں چکناتی بھی کم ہوتی ہے۔

اجزاء

ساگ	: 2 کلو
پالک	: ½ کلو
باتھو	: 1 پاؤ
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہری مرچ	: 10-8 عدد
دیسی گھی	: 1 کپ
پیاز (فرائیڈ)	: ½ کپ
آٹا	: 1 کپ
ثابت لہسن	: 1 پوتھی (چھیل کر باریک کاٹ لیں)
نمک	: حسبِ ذائقہ

مکئی کی روٹی کے لیے

مکئی کا آٹا	: 1 کلو
نیم گرم پانی	: حسبِ ضرورت
دیسی گھی	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- ساگ، پالک اور باتھو کاٹ کر اچھی طرح دھوئیں۔
- پھر ان میں نمک، ادرک لہسن پیسٹ، ہری مرچیں اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر 4-3 گھنٹے پکائیں۔ پھر آٹا شامل کر کے اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- پین میں دیسی گھی گرم کر کے اس میں کٹا ہوا لہسن، ہری مرچ اور فرائیڈ پیاز ڈال کر کڑکڑائیں۔
- اب ساگ میں شامل کریں اور ہلکی آنچ پر مکس کر لیں۔
- روٹی کے لیے آٹے کو نیم گرم پانی میں گوندھ کر گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔
- پھر پیڑے بنا کر گیلے رومال پر پھیلا کر روٹی بیل لیں۔
- توے پر دیسی گھی ڈال کر دونوں طرف سے اچھی طرح پکا لیں۔
- گرم گرم ساگ کے ساتھ سرو کریں۔

کھویا لسی

اجزاء

دہی	: 1 پاؤ
دودھ	: 1 پاؤ
کھویا	: 3 کھانے کے چمچ
چینی	: 3 کھانے کے چمچ
برف	: حسب ضرورت

ترکیب

- دہی میں دودھ، کھویا اور چینی مکس کر لیں۔
- اب بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

چنے بہاری

اجزاء

سفید چنے	: 1 کپ (اُبال لیں)
پیاز (چوپڈ)	: ¾ کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: ½ کپ
ہری مرچ	: 3-2 عدد
ٹماٹر	: 3-2 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
املی	: 2 کھانے کے چمچ (گٹھلیاں نکال دیں)
لہسن	: 3-2 جوے (چوپڈ)
ادرک	: 1 انچ کا ٹکڑا (چوپڈ)
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- ہری مرچ، لہسن اور ادرک کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔
- گرم آئل میں زیرہ کڑکڑائیں پھر ہری مرچ پیسٹ اور پیاز ڈال کر فرائی کریں۔
- اب ٹماٹر، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر، املی، سفید چنے ڈال کر بھونیں اور پانی ڈال کر پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو ہرا دھنیا مکس کر کے چولہے سے اُتار لیں۔
- اونین رنگز سے سجا کر سرو کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

ڈھابا بریانی

اجزاء

چکن	: ½ کلو
چاول	: 2 کپ (1 کنی رکھ کر ابال لیں)
دہی	: 250 گرام
پیاز	: 250 گرام (کاٹ لیں)
شملہ مرچ	: 1 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر	: 2 عدد (چوپ)
گاجر	: 2 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
زردہ رنگ	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
گھی	: 1 کپ

ترکیب

- گرم گھی میں پیاز اور ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کر کے چکن شامل کریں۔
- چکن ہلکا براؤن ہو جائے تو اس میں دہی، ہلدی، نمک، ٹماٹر، سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور زیرہ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- چکن گل جائے تو گاجر اور شملہ مرچ شامل کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- پین میں چاولوں کی تہ لگا کر چکن مصالحہ ڈالیں پھر بقیہ چاولوں کی تہ لگا کر ہرا دھنیا اور زردہ رنگ پھیلائیں اور دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

King
Rice
Bran Oil

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

Special شیف ذاکر

Thai Cuisine

کسی بھی ملک کی کوزین میں مہارت حاصل کرنا ہماری کُک اور شیف خواتین کا خواب ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں چائنیز، عریبین، اٹالین اور تھائی کوزین کے کھانے زیادہ مقبول ہیں۔ گو کہ انھیں بنانا کچھ زیادہ مشکل کام نہیں لیکن تھوڑی سے لاپروائی ساری محنت ضائع کرسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ان کھانوں کا اصل مزہ سیزننگ کی مناسب مقدار میں ہوتا ہے۔ تھوڑی بہت سوس زیادہ ہوجائے تو ڈش کا ذائقہ خراب ہوجاتا ہے۔

آج کل تھائی کھانوں کی پسندیدگی میں خاصا اضافہ ہورہا ہے لہٰذا شیف ذاکر نے اس ماہ آپ کے لیے ایسی تھائی ریسپیز کا انتخاب کیا ہے جن کے ذریعے آپ تھائی کھانوں کا مزہ لے سکتے ہیں۔ یہ ہلکے پھلکے کھانے آپ کے دسترخوان کو ایک منفرد ذائقہ دیں گے۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ تھائی کھانے بہت اسپائسی ہوتے ہیں تاہم یہ درست نہیں۔ بہت کم تھائی کھانے زیادہ اسپائسی ہوتے ہیں۔ ورنہ ان میں سیزننگ بہت مناسب مقدار میں ہوتی ہے۔ پاکستانی ٹیسٹ کو مدنظر رکھتے ہوئے ان ریسپیز میں اسپائسز اور سیزننگ کا خیال رکھا گیا ہے۔

تھائی کھانے صرف کھانے میں مزیدار نہیں ہوتے بلکہ ان کی پریزنٹیشن پر بھی بہت زیادہ توجہ دی جاتی ہے۔ کھانا دیکھنے میں کیسا ہے، اس کی خوشبو کیسی ہے، اس کا ٹیسٹ کیسا ہے، یہ تمام تر باتیں تھائی دسترخوان پر نوٹ کی جاتی ہیں۔ ذائقے اور خوشبو کے لحاظ سے تھائی کھانوں کو سویٹ، اسپائسی، سار، بیٹر اور سالٹی میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ تھائی کھانوں میں چاولوں کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔

گریپ فروٹ مارگریٹا

اجزاء

گریپ فروٹ جوس (ٹھنڈا)	:	1 کپ
سوفٹ ڈرنک	:	1 کپ (ٹھنڈا)
پانی	:	1/2 کپ
اسٹرابری چنکس	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
چینی پاؤڈر	:	1/2 کھانے کا چمچ
لیمن زیسٹ (کش کی ہوئی)	:	1 چائے کا چمچ
پودینہ (پتے)	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پانی، چینی اور لیموں کا رس اکٹھا مکس کرلیں۔
- اب اس میں گریپ فروٹ جوس اور سوفٹ ڈرنک مکس کریں۔
- گلاس میں نکال کر پودینے، لیمن زیسٹ اور اسٹرابری چنکس سے گارنشنگ کریں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

تھائی میٹ بالز

اجزاء

چکن قیمہ	:	1/2 کلو
انڈا	:	1 عدد
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
پارمیسن چیز	:	1/4 کپ
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	:	1/2 گٹھی (چوپڈ)
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ
آئل	:	1/4 کپ
تھائم (ڈرائی)	:	1/4 چائے کا چمچ
اوریگانو (ڈرائی)	:	1/4 چائے کا چمچ
روزمیری (ڈرائی)	:	1/4 چائے کا چمچ
بیسل (ڈرائی)	:	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب

- قیمے میں انڈے اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء شامل کرکے موٹا کوٹ لیں۔
- اب اس کی گول بالز بنالیں۔
- انڈا اچھینٹ کر اس میں بالز ڈپ کریں۔
- پین میں آئل گرم کرکے اس میں احتیاط سے بالز رکھیں۔
- 8-10 منٹ تک فرائی کریں پھر 1/2 کپ پانی ڈال کر پین کو ڈھک کر بالز کو پکنے دیں۔
- تھوڑی دیر بعد انھیں ہلا کر دوبارہ ڈھک دیں۔
- گل جائیں تو چولھے سے اتارلیں۔
- گارنشنگ کرکے سرو کریں۔

Special شیف ذاکر

ملائی فش فلے

اجزاء

بون لیس فش فلے	: 3-4 عدد

میری نیشن کے لیے

ملائی (گاڑھی)	: 2 کھانے کے چمچ
چیز (کش کی ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

سیلڈ کے لیے

سویٹ کارن	: ½ کپ
ایووکاڈو (کیوبز)	: ½ کپ
چیری ٹماٹوز	: 3-4 عدد (کاٹ لیں)
اولیو آئل	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء فش پر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب گرل پین میں فش کو دونوں طرف سے گرل کریں۔
- اس دوران برش کرتے رہیں تا کہ میری نیشن الگ نہ ہو۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- سرونگ ڈش میں سیلڈ ڈالیں۔
- اوپر تیار فش رکھ کر سرو کریں۔

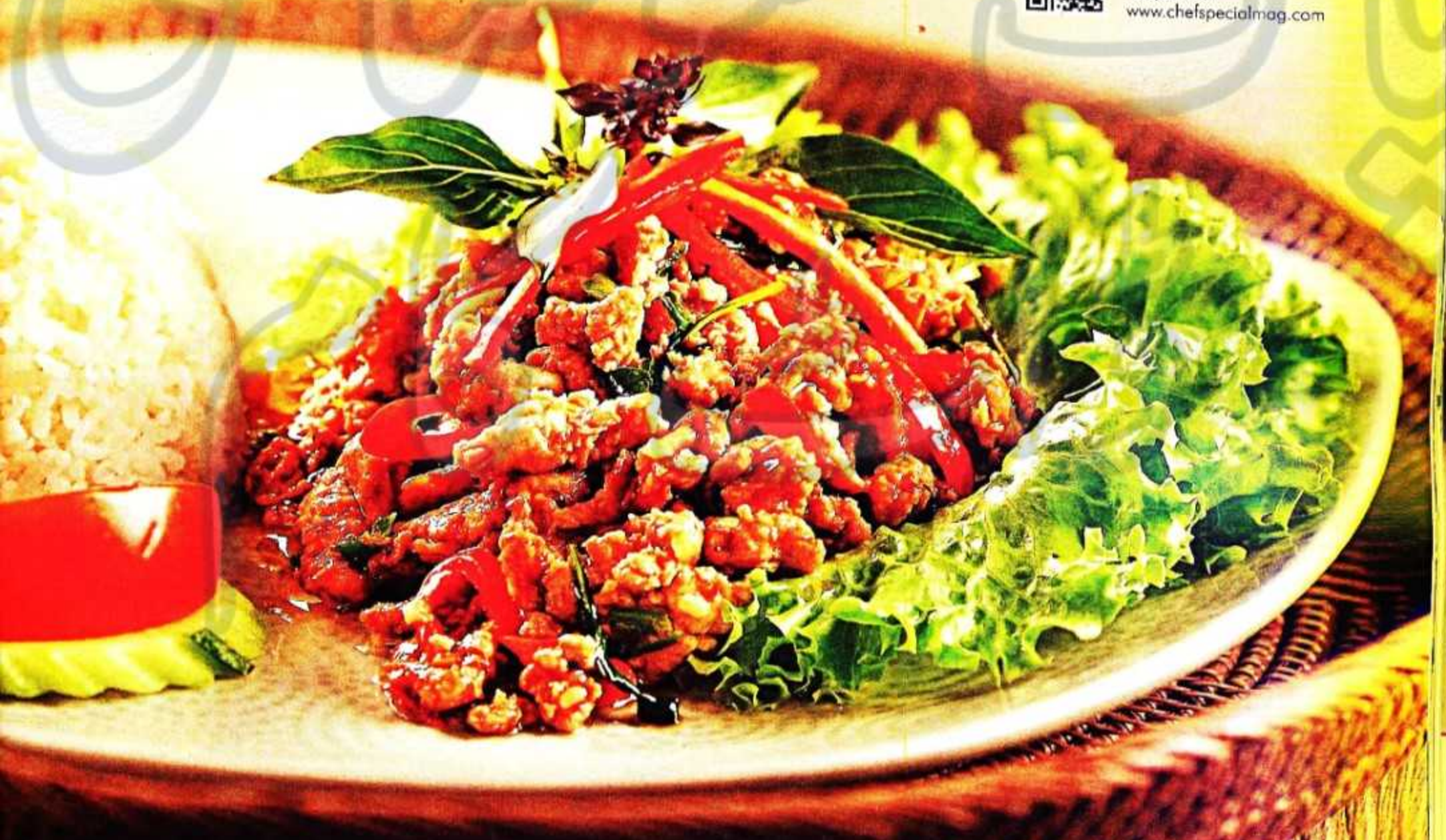
سویٹ کارنز کاربوہائیڈریٹس کا اچھا ذریعہ ہیں۔ انھیں سوپ، سیلڈ اور گریوی میں ڈال کر غذائیت میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اسنیک ٹائم کے لیے یہ بہترین فوڈ ہے۔ بچوں اور بڑوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہیں۔ انھیں بھون کر بھی کھایا جاتا ہے۔ بھوننے سے ان کے ذائقے میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

Special شیف ذاکر

تھائی اسپائسی چکن

اجزاء

بون لیس چکن	:	½ کلو (چوپڈ)
ٹماٹر	:	1 عدد (جولین)
پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
ریڈ چلی سوس	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
آئل	:	3 کھانے کے چمچ
شہد	:	1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	:	¼ کپ
سیلڈ لیوز	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر ادرک لہسن پیسٹ، سویا سوس، ریڈ چلی سوس اور شہد لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- چکن گل جائے تو پیاز، ٹماٹو پیوری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ہرا دھنیا ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر 2 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پھر چولھے سے اتارلیں۔
- سرونگ ٹرے میں سیلڈ لیوز پھیلائیں۔
- اوپر تیار چکن ڈالیں۔ اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

ESTABLISHED SINCE 1985
Kisan
میں پکایا
پیار سے کھلایا
PURE VEGETABLE
GHEE
Kisan
CANOLA
Kisan
SUNFLOWER

تھائی ککمبر سیلڈ

اجزاء

کھیرا	: 1 کلو
مونگ پھلی	: 200 گرام
کُٹی سرخ مرچ	: 1 کھانے کا چمچ
پودینہ (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
کارن آئل	: 2 کھانے کے چمچ
سرکہ	: 3 کھانے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	: 1 عدد (سلائس)
سلاد پتا	: حسبِ ضرورت
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- کھیروں کو چھیل کر لمبائی کے رخ کاٹ کر بیج نکال دیں اور پھر باریک کاٹ لیں۔
- آدھی مونگ پھلی موٹی پیس کر کھیروں میں ڈالیں۔
- اب پیاز، سرخ مرچ، سرکہ، پودینہ، دھنیا بھی شامل کریں۔
- آخر میں آئل اور نمک مکس کریں۔
- سرونگ ڈش میں سلاد پتا اور ٹماٹر کے سلائسز سجائیں۔
- اس میں سلاد ڈال کر باقی مونگ پھلی سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

COOK BETTER LIVE BETTER

YOUR RIGHT KITCHEN TOOL TO COOK

CONVENIENT COOKING | DURABLE STRUCTURE | EVEN HEAT DISTRIBUTION | MAX HEAT CONDUCTIVITY

NON-STICK

METAL FINISH

PREASSURE COOKER

BRAVO COOKWARE (PVT) Ltd.
Sialkot Bypass, Kangniwala Chowk, Gujranwala, Pakistan
Ph: +92 55 4555 112, +92 55 4555 114
Cell: +92 321 328 3333, +92 321 427 3333
info@bravocookware.com

Special شیف ذاکر

تھائی اسٹفڈ پیپرز

اجزاء

انڈا	: 1عدد
ٹماٹر	: 1عدد(چوپڈ)
ہری پیاز	: 1عدد(چوپڈ)
ہری شملہ مرچ	: 4عدد
اسپیگیٹی	: 1 کپ (ابلی ہوئی)
بیف قیمہ	: 1 کپ
ہرادھنیا(چوپڈ)	: ½ کپ
پارمیسن چیز (کش کی ہوئی)	: 2/3 کپ
مسٹرڈ سوس	: 1 کھانے کا چچ
ٹماٹو سوس	: 1 کھانے کا چچ
چلی سوس	: 1 کھانے کا چچ
مکھن	: 1 کھانے کا چچ
سرکہ	: 1 چائے کا چچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چچ
ریڈ چلی فلیکس	: ½ چائے کا چچ
نمک	: حسب ذائقہ
کٹی کالی مرچ	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے میں انڈا، چیز، سرکہ، نمک، کٹی کالی مرچ اور ہری پیاز ڈال کر مکس کریں اور چھوٹی بالز بنالیں۔
- اب انھیں گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- پین میں مکھن گرم کرکے ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- اب ٹماٹر، ریڈ چلی فلیکس، ٹماٹو سوس، چلی سوس، مسٹرڈ سوس اور تھوڑا سا نمک ڈال کر ٹماٹر گل جانے تک پکائیں۔
- بیف بالز اور اسپگیٹی ڈال کر آہستگی سے مکس کریں۔
- شملہ مرچوں کو اوپر سے کاٹ کر اندر سے بیج وغیرہ نکال کر خالی کرلیں۔
- اب بیف بالز اور اسپیگیٹی اور ٹماٹروں کا آمیزہ شملہ مرچوں میں بھریں۔
- پھر 350°F پر گرم اوون میں 15-10 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنشنگ کرکے فریش سرو کریں۔

SNACK TIME

ہمارے ہاں عموماً چائے ٹائم میں اسنیکس وغیرہ بیکریز سے منگوانے کا رجحان ہے لیکن شیف شازیہ ایسے آسان اور کم بجٹ اسنیکس متعارف کروارہی ہیں جو کھانے میں بھی اور بنانے میں بہت آسان ہیں۔ تاہم پریزنٹیشن کے حوالے سے یہ ریسٹورنٹ اسٹائل سے قریب ترین ہیں۔ ان کی سرونگ کے بعد آپ کے گیسٹ نہ صرف اپنی انگلیاں چاٹتے رہ جائیں گے بلکہ آپ سے ریسپی لیے بغیر واپس نہیں جائیں گے۔

مزے کے ساتھ ساتھ ان ریسپیز کے بجٹ کو بھی ملحوظ خاطر رکھا گیا ہے۔ زیادہ تر اسنیکس آپ Leftovers سے بنا سکتی ہیں۔ یعنی رات کے بچے ہوئے کھانے مثلاً میٹ یا سبزیوں وغیرہ کو آپ ایک نئے انداز سے استعمال کرسکتی ہیں۔ ان ریسپیز میں استعمال ہونے والے زیادہ تر اجزاء آپ کے کچن میں موجود ہوتے ہیں لہٰذا کم سے کم پیسوں میں زیادہ مزہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

Special شیف شازیہ

ادانا کباب ود گرلڈ ویجی ٹیبلز

اجزاء

مٹن قیمہ	½ کلو
شملہ مرچ	1 عدد (باریک چوپ کرلیں)
انڈا	1 عدد (پھینٹ لیں)
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
کارن آئل	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
تھائم	½ چائے کا چمچ
مکھن	1 کھانے کا چمچ
وڈن اسکیورز	حسبِ ضرورت (پانی میں بھگودیں)

گرلڈ ویجی ٹیبلز

آلو	1 عدد (سلائس)
شملہ مرچ	1 عدد (سلائس)
گاجر	1 عدد (سلائس)
مکھن	2 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	حسبِ ضرورت

= Budget 431/-

ترکیب

- قیمے میں تمام اجزاء مکس کرکے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز پر چڑھا کر گرل کرلیں۔
- ویجی ٹیبلز میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کرکے مکھن سے برش کرکے گرل کریں۔
- گرم گرم کباب اور ویجی ٹیبلز کیچپ یا سوس کے ساتھ سرو کریں۔

Special
شیف شازیہ

گرلڈ چیز سینڈوچ

اجزاء

بریڈ سلائسز	:	2 عدد
پیپرونی (سلائس)	:	3 عدد (فرائیڈ)
چیز (سلائس)	:	2 عدد
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
پیزا سوس	:	½ کھانے کا چمچ
جیلپینو (سلائس)	:	½ کھانے کا چمچ
گارلک پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ
کُٹی سرخ مرچ	:	¼ چائے کا چمچ

بریڈ سلائسز	پیپرونی	چیز
Rs. 20/-	Rs. 20/-	Rs. 35/-

= Budget 75/-

ترکیب

- بریڈ سلائسز پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں۔
- اب ان پر پیزا سوس لگائیں۔ایک بریڈ سلائس پر ایک چیز سلائس، پیپرونی اور باقی اجزاء پھیلائیں۔
- دوسرا چیز سلائس اور بریڈ سلائس اوپر رکھ کر ہلکا سا دبائیں۔
- پھر مائیکروویو میں ایک منٹ کے لیے گرم کریں۔
- سیلڈ اور سوس کے ساتھ فریش سرو کریں۔

رائس اینڈ پیپر کباب

Special
شازیہ سیف

اجزاء

چاول (اُبلے ہوئے)	:	2 کپ
بریڈ کرمبز	:	⅓ کپ
موزریلا چیز (کیوبز)	:	½ کپ
سرخ شملہ مرچ	:	1 عدد
ہری مرچ	:	1 عدد (چوپڈ)
پیلی شملہ مرچ	:	1 عدد
بیسل لیوز	:	5-6 عدد (چوپڈ)
پارمیسن چیز (چوپڈ)	:	4 کھانے کے چمچ
چیڈر چیز (چوپڈ)	:	3 کھانے کے چمچ
ریڈ چلی فلیکس	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل SEASONS CANOLA	:	فرائنگ کے لیے

کوٹنگ کے لیے

بریڈ کرمبز	:	1 کپ
دودھ	:	1 کپ

ترکیب

- شملہ مرچوں کو آئل سے برش کر کے پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں اتنا بیک کریں کہ بیرونی چھلکا ڈھیلا اور ہلکا سیاہ ہو جائے۔
- چھلکا اتار کر کاٹیں اور بیج نکال کر شملہ مرچوں کو چوپ کر لیں۔
- ایک باؤل میں چاول ڈال کر ہاتھ کی مدد سے میش کر لیں۔
- اب بریڈ کرمبز، پارمیسن، چیڈر چیز، ہری مرچ، ریڈ چلی فلیکس، بیسل لیوز اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اگر یہ مکسچر زیادہ گاڑھا ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر سکتے ہیں۔
- اب اس میں شملہ مرچ مکس کر لیں۔
- اس مکسچر کو نو برابر پیٹیز میں تقسیم کر لیں۔
- ہر پیٹی کے درمیان میں موزریلا چیز کیوب رکھ کر دوبارہ فولڈ کریں۔
- اب 30 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر پہلے دودھ میں ڈپ کریں پھر بریڈ کرمبز میں رول کریں۔
- یہ عمل دوبارہ دہرائیں۔
- اب آئل گرم کر کے انھیں شیلو فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

پیلی شملہ مرچ Rs. 20/-

سرخ شملہ مرچ Rs. 8/-

بریڈ کرمبز Rs. 20/-

چاول Rs. 80/-

= Budget 128/-

READING

Section

شیف شازیہ Special

مِنی پیزا

اجزاء

اجزاء		مقدار
بون لیس چکن کیوبز	:	1 کپ (اُبال لیں)
دودھ	:	½ کپ
چیڈر چیز (کش کرلیں)	:	½ کپ
سیلف ریزنگ میدہ	:	½ کپ
اولیوز (کاٹ لیں)	:	1 کھانے کے چمچ
پیاز (چوپڈ)	:	3 کھانے کے چمچ
مشروم (کٹے ہوئے)	:	3 کھانے کے چمچ
SEASONS CANOLA آئل	:	3 کھانے کے چمچ
چلی گارلک سوس	:	4 کھانے کے چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
چینی	:	½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	4 چائے کے چمچ

ترکیب

- میدے کو نمک، چینی، دودھ اور آئل مکس کر کے گوندھ لیں۔ ضرورت ہو تو پانی بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔
- اب اس ڈو کے چھوٹے پیڑے بنا کر بیل لیں۔
- ان پر چلی گارلک سوس لگا کر پیاز، مشروم، اولیوز، چکن اور ہرا دھنیا پھیلائیں اور آخر میں چیز چھڑک دیں۔
- پہلے سے 180^0C پر گرم اوون میں 40-30 منٹ تک بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

بون لیس چکن
Rs. 70/-
+
دودھ
Rs. 18/-
+
چیڈر چیز
Rs. 40/-
+
سیلف ریزنگ میدہ
Rs. 20/-

= Budget 148/-

نگٹس آملیٹ

اجزاء

پیاز	:	1 عدد (باریک سلائس)
ٹماٹر	:	1 عدد (باریک سلائس)
ہری مرچ	:	2 عدد (باریک سلائس)
چیز سلائسز	:	2 عدد (اسٹرپس)
انڈے	:	4 عدد
بریڈ سلائسز	:	4 عدد
مشرومز	:	4-5 عدد (باریک سلائس)
نگٹس	:	6-8 عدد
کُٹی سرخ مرچ	:	½ چائے کا چمچ
سفید زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	:	2 کھانے کے چمچ
دودھ	:	4 کھانے کے چمچ
آئل	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

انڈے Rs. 32/-	بریڈ سلائسز Rs. 30/-
مشرومز Rs. 30/-	نگٹس Rs. 80/-

= Budget 172/-

ترکیب

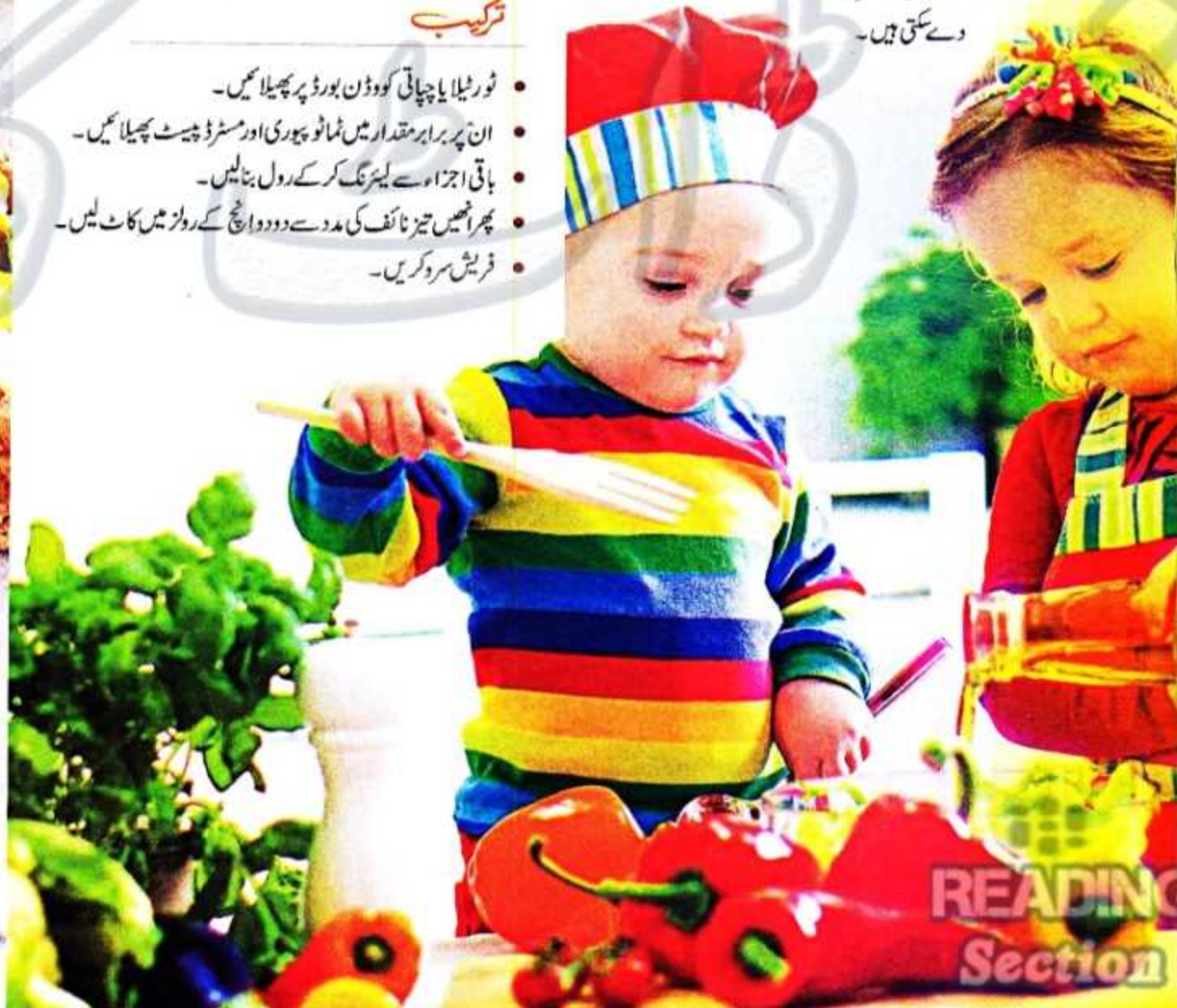
- انڈوں میں پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ، ہری مرچ، مشروم، نمک، کُٹی سرخ مرچ، سفید زیرہ اور دودھ ڈال کر پھینٹ لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے نگٹس ڈیپ فرائی کریں۔
- دوسرے پین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے اس میں انڈا پھیلائیں۔
- ایک سائیڈ سے پک جائے تو سائیڈ تبدیل کر کے پکائیں۔
- آملیٹ کے درمیان میں نگٹس رکھیں۔ آملیٹ رول کریں۔
- اوپر چیز سلائسز پھیلا کر تھوڑی دیر کے لیے دم پر رکھ دیں کہ چیز نرم ہو جائے۔
- بریڈ سلائسز کے ساتھ سرو کریں۔

Little Chefs

Special حکیم عبدالغفار آغا

بچے کھانے پینے کے معاملے میں بہت choosy ہوتے ہیں اس لیے اکثر مائیں یہ شکایت کرتی نظر آتی ہیں کہ ان کے بچے کچھ کھاتے ہی نہیں۔ کھانے پینے کے حوالے سے بچوں کی عادات اور صحت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس ضمن میں لاپروائی ان کی صحت کو بگاڑ سکتی ہے۔ اگر بچے کھانے میں دلچسپی نہیں لے رہے تو اس کی وجہ جاننا بہت ضروری ہے۔

عام طور پر بچے کھانے کے ذائقے کے علاوہ اس کی پریزنٹیشن اور کلرز پر بھی بہت توجہ دیتے ہیں۔ اس لیے بچوں کو کوئی بھی کھانا دینے سے پہلے دیکھ لیں کہ یہ دیکھنے میں انھیں پسند آئے گا کہ نہیں۔ مثلاً ان کے کھانے میں کلرفل اجزاء استعمال کریں۔ کچن میں مختلف اشکال کے کٹرز رکھیں۔ سینڈوچز اور برگر وغیرہ کی کٹنگ کرکے آپ انھیں بچوں کے لیے دلچسپ بنا سکتی ہیں۔

ان ڈشز کی تیاری کے دوران بچوں کو گھر کے کھانے، باہر کے کھانے اور صفائی وستھرائی کے حوالے سے بھی معلومات دے سکتی ہیں۔

پن وہیل رولز

اجزاء

ٹورٹیلا/ چپاتی (تازہ)	:	2 عدد
کھیرا	:	1 عدد (سلائسز)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائسز)
گاجر	:	2 عدد (جولین)
پیاز	:	½ عدد (سلائسز)
چیز سلائسز	:	2-3 عدد (اسٹرپس میں کاٹ لیں)
مسٹرڈ پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
اولیوز (کٹے ہوئے)	:	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیوری	:	4 کھانے کے چمچ
بند گوبھی	:	چند پتے

ترکیب

- ٹورٹیلا یا چپاتی کو وڈن بورڈ پر پھیلائیں۔
- ان پر برابر مقدار میں ٹماٹو پیوری اور مسٹرڈ پیسٹ پھیلائیں۔
- باقی اجزاء سے لیئرنگ کرکے رول بنالیں۔
- پھر انھیں تیز نائف کی مدد سے دو دو انچ کے رولز میں کاٹ لیں۔
- فریش سرو کریں۔

سپرنگ باؤل

اجزاء

اسٹرابری	:	5-4 عدد (کاٹ لیں)
سیب	:	1 عدد (کاٹ لیں)
کیلا	:	1 عدد (سلائس)
ریڈ گریپس	:	5-4 عدد (کاٹ لیں)
کریکرز (توڑ لیں)	:	½ کپ
کیوی فروٹ (سلائس)	:	½ کپ
شہد	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- شہد اور لیموں کا رس مکس کریں۔
- باؤل میں تمام فروٹس مکس کریں۔
- اب انھیں لیموں اور شہد کے آدھے مکسچر میں ٹوس کریں۔ سیلڈ باؤل میں بقیہ لیموں اور شہد کا مکسچر ڈالیں پھر کریکرز اور فروٹس ڈال دیں۔
- ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

حکیم عبدالغفار آغا Special

منی رین بو سینڈوچ

اجزاء

ہول ویٹ بریڈ	:	3 سلائسز
سرخ شملہ مرچ	:	1 عدد (چوکور سلائس)
کھیرا	:	1 عدد (گول سلائس کاٹ لیں)
پرپل کیبج	:	5-7 پتے (کاٹ لیں)
مسٹرڈ پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
پائن ایپل (چوکور سلائس)	:	1 کپ
مایونیز	:	½ کپ
چیڈر چیز	:	حسب ضرورت (چوکور سلائس)

ترکیب

- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر چوکور شیپ میں 4 حصوں میں کاٹ لیں۔
- مسٹرڈ پیسٹ اور مایونیز کو اکٹھا مکس کرلیں۔
- اب یہ پیسٹ چمچ یا برش کی مدد سے سلائسز پر لگائیں۔
- آدھے بریڈ سلائسز پر شملہ مرچ، کھیرا، چیڈر چیز، پائن ایپل اور پرپل کیبج کے بریڈ سلائسز رکھیں۔
- اب بقیہ بریڈ سلائسز سے کور کردیں۔
- ٹوتھ پکس لگا کر فریش یا لنچ باکس میں سرو کریں۔

کھیرے میں قدرتی پانی کے علاوہ وٹامن کے، پوٹاسیئم، فاسفورس، کاپر، میگنیشیم اور وٹامن سی بھی اچھی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ یہ تمام اجزاء بچوں کی گروتھ کے لیے بہت ضروری ہیں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

کریمی اسٹرابری سموڈی

اجزاء

اسٹرابری	: 1 پاؤ (کاٹ لیں)
کھویا	: 1 کھانے کا چمچ
کریم	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
دودھ	: 3 کپ
اسٹرابری آئس کریم	: 1 اسکوپ

ترکیب

- دودھ میں اسٹرابری ڈال کر بلینڈ کریں۔
- اب باقی تمام اجزاء ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- گلاس میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- فریش سرو کریں۔

Kingtox
SPRAY
BED BUG KILLER
Rapid Killing Action
Long Residual Effect
Eliminate Bed Bug Eggs
Pleasant Perfume

سویٹ اینڈ سار چکن ونگز

اجزاء

چکن ونگز	:	8-10 عدد
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو سوس	:	1 کھانے کا چمچ
شہد	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
آئل Seasons Canola	:	2 کھانے کے چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	½ چائے کا چمچ
انڈا (سفیدی)	:	1 عدد
نمک	:	حسبِ ذائقہ

سرونگ کے لیے

کھیرا	:	1 عدد (لمبے سلائس)
گاجر	:	1 عدد (لمبے سلائس)
سلاد پتا	:	4-5 عدد
وائٹ سوس	:	1 کپ

ترکیب

- چکن ونگز اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کرلیں۔
- اب چکن شامل کرکے 2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بیکنگ پین کو آئل سے برش کریں۔
- اس میں چکن رکھ کر 180°C پر 30-40 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتا پھیلائیں۔ اب تیار ونگز، کھیرا اور گاجر رکھیں۔
- سوس کے ساتھ سرو کریں۔

Low cal
Recipes

لوکیلوریز فوڈ کے انتخاب کے ضمن میں اکثر لوگ اس پریشانی کا شکار رہتے ہیں کہ کون سی فوڈز کم کیلوریز اور کم فیٹس پر مشتمل ہوتی ہیں اور کون سی زیادہ کیلوریز اور فیٹس پر۔ بعض اوقات کم کیلوریز پر مشتمل اجزاء کو پکایا اس طریقے سے جاتا ہے کہ ان میں فیٹس اور کیلوریز کی مقدار میں خاصا اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس حوالے سے مختلف اجزاء کی کیلوریز کے علاوہ کوکنگ کے طریقوں سے واقفیت بھی ضروری ہے۔

زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کو کم کیلوریز والی غذاؤں سے بھی تبدیل کر سکتے ہیں۔ اس حوالے سے درج ذیل چارٹ آپ کا معاون رہے گا۔

Lower Fat/ Cal Alternatives		Higher Fat/ Cal Foods
اسکمڈ ملک	:	تازہ دودھ
شربت، فیٹ فری آئس کریم	:	آئس کریم
ہول ویٹ بریڈ	:	وائٹ بریڈ
اسکمڈ ملک سے بنائی ہوئی کریم	:	کریم
پاستا ود ریڈ سوس	:	پاستا ود وائٹ سوس
پاستا ود ویجی ٹیبلز	:	پاستا ود چیز سوس
رائس، میکرونی	:	نوڈلز
چکن بغیر اسکن کے	:	چکن ود اسکن
بیف (راؤنڈ، loin، بغیر چربی کے)	:	بیف (چنک، رب، برسکٹ)
انڈے کی سفیدی	:	انڈا
انگلش مفن، سکونز	:	ڈونٹ، سویٹ رولز
لوکیلوریز اور لوسوڈیم کریکرز	:	کریکرز
اینجل فوڈ کیک	:	کیک
کریکرز	:	کوکیز
پاپ کارن / فروٹس ویجی ٹیبلز	:	نٹس
لائٹ مایو / مسٹرڈ پیسٹ	:	مایونیز
لیمن جوس / ونیگر	:	سیلڈ ڈریسنگ
چاکلیٹ سیرپ	:	فج سوس
ککمبر / لیٹس لیوز	:	ایووکاڈو
مکھن (پھینٹا ہوا)	:	آئل / مکھن

Special
حکیم عبدالغفار آغا

Low cal
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 163

اسٹرابری سیلڈ

اجزاء

اسٹرابری (سلائس)	:	1 کپ	47
لال مولی (سلائس)	:	½ کپ	9
ہری پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)	2
انار (دانے)	:	1 کھانے کا چمچ	13
چیز (کش کی ہوئی)	:	1 کھانے کا چمچ	37
ہنی مسٹرڈ پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ	50
پودینہ (چوپڈ)	:	½ کھانے کا چمچ	0
کالی مرچ پاؤڈر	:	⅓ چائے کا چمچ	2
کٹا زیرہ	:	⅓ چائے کا چمچ	3

ترکیب

- باؤل میں اسٹرابری، ہری پیاز، لال مولی، انار کے دانے اور چیز ڈال کر ٹوس کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر پیش کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

READING Section

چکن ٹماٹو سیلڈ

Low cal

سرونگ	:	2
ٹوٹل کیلوریز	:	387

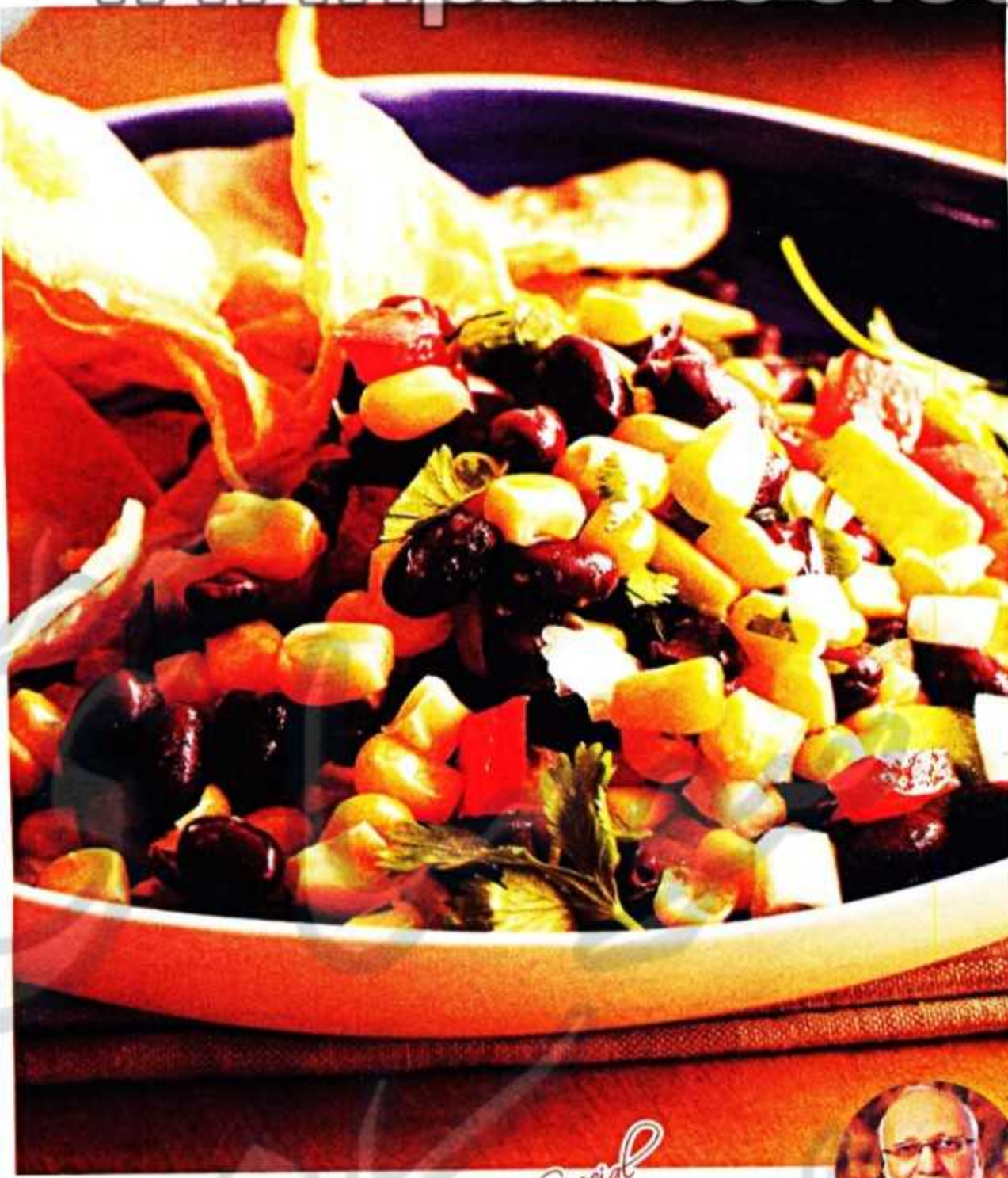
اجزاء

چکن کیوبز (گرلڈ)	:	4-5 عدد	195
کھیرا	:	½ عدد (سلائس)	8
لائم سلائسز	:	2-3 عدد	9
چیری ٹماٹو	:	3 عدد	13
کیبیج لیوز	:	4-5 عدد	20
پیاز (سلائس)	:	⅓ کپ	10
سیلڈ لیوز	:	سرونگ کے لیے	0

سیزننگ کے لیے

اولیو آئل	:	1 کھانے کا چچ	120
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چچ	3
سویا سوس	:	½ کھانے کا چچ	4
کُٹی کالی مرچ	:	½ چائے کا چچ	2
زیرہ پاؤڈر	:	½ چائے کا چچ	3
نمک	:	حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- سیزننگ کے تمام اجزاء مکس کریں۔
- اب اس میں چکن کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر ٹوس کریں۔
- سرونگ باؤل میں سیلڈ لیوز بچھا کر سلاد اور چکن رکھیں۔
- فریش سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

بلیک بین سالسہ

Low cal

سرونگ	:	2
ٹوٹل کیلوریز	:	300

اجزاء

لوبیہ	:	½ کپ (اُبلا ہوا)	109
سویٹ کارن	:	½ کپ	66
ایووکاڈو (کیوبز)	:	⅓ کپ	80
ٹماٹر	:	½ عدد (چوپڈ)	11
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چچ	3
پیاز	:	½ عدد (چوپڈ)	23
ہرا دھنیا (پتے)	:	½ کھانے کا چچ	7
سرکہ	:	1 چائے کا چچ	1
نمک، کُٹی کالی مرچ	:	حسبِ ذائقہ	0
کریکرز	:	حسبِ ضرورت (سرونگ کے لیے)	0

ترکیب

- لیموں کا رس، سرکہ، نمک اور کُٹی کالی مرچ مکس کر کے ڈریسنگ تیار کرلیں۔
- باؤل میں ڈریسنگ اور باقی تمام اجزاء مکس کر کے ٹوس کریں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر کریکرز کے ساتھ سرو کریں۔

exclusive INTERview

Maya Ali

مایا علی کا شمار پاکستانی فیشن اور ڈراما انڈسٹری کی موسٹ وانٹڈ ایکٹریسز میں ہوتا ہے۔ ماڈلنگ، کمرشلز اور وی جے کے تجربات سے گزرتی ہوئیں، مایا اب کئی چینلز پر ڈراموں میں پرفارم کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ آج کل ان کے ڈرامے ''من مائل'' نے پاکستانی عوام کو اپنے سحر میں قید کر رکھا ہے۔ مایا نے ''اِک نئی سنڈریلا'' کے ذریعے ڈراما انڈسٹری میں اپنی الگ شناخت قائم کی۔ ''میرا نام یوسف ہے''، ''دیارِ دل''، اور ''عون زارا'' ان کے کامیاب ترین ٹی وی سیریلز ہیں۔ دیگر ایکٹریسز کی طرح مایا نے خود کو ایک ہی طرح کے رولز تک محدود نہیں کیا ہوا۔ ہر پروجیکٹ میں ان کا ایک نیا انداز دکھائی دیتا ہے۔ سوشل میڈیا سے بات چیت کرتے ہوئے مایا علی نے اپنے بارے میں بہت سے دلچسپ حقائق بیان کیے۔

> ہمیشہ ڈائریکٹر کے کہنے کے مطابق اداکاری کرتی ہوں۔ میرا خیال ہے کہ وہ کردار کو زیادہ اچھے طریقے سے سمجھتے ہیں

شیف اسپیشل: شوبز جوائن کرنے کے بارے میں کبھی سوچا تھا؟

مایا علی: بالکل بھی نہیں سوچا تھا۔ البتہ جب یہ بات ٹھان لی کہ اس فیلڈ میں کام کرنا ہے تو پھر اس میں مقام بنانے کے لیے بھرپور کوشش کی۔

شیف اسپیشل: دوسری ماڈلز کی طرح آپ نے تعلیم کو کیریئر پر ترجیح نہیں دی۔

مایا علی: میرے لیے میری تعلیم زیادہ ضروری تھی۔ میں نے کوئین میری کالج لاہور سے ماس کمیونی کیشن میں ماسٹرز کیا۔

شیف اسپیشل: آپ کا مشکل ترین کردار کون سا تھا؟

مایا علی: ''دیارِ دل'' میں ''فرح'' کا کردار بہت مشکل تھا۔ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ یہ کردار اتنا مشکل ہوگا۔ وقت کے ساتھ اس بات کا احساس ہوا۔

شیف اسپیشل: گلیمرس ماڈل یا پھر سویٹ گرل، کون سا کردار ادا کرنا چاہیں گی؟

مایا علی: میں دونوں طرح کے کردار ادا کرنا چاہوں گی۔ ہر کردار ادا کرنے کا اپنا مزہ ہے۔ میں خود کو ایک جیسے رولز تک محدود نہیں رکھ سکتی۔

شیف اسپیشل: پلاننگ کرنے پر یقین رکھتی ہیں؟

مایا علی: میں ہر کام پلان کر کے ہی کرتی ہوں۔ شکر ہے کہ میری پلاننگ کے مطابق ہی سب کام ہوتے ہیں۔

شیف اسپیشل: اپنی پسند کے مطابق کس طرح کا کردار ادا کرنا چاہیں گی؟

مایا علی: میں نیگٹو کردار ادا کرنا چاہوں گی۔ ایسا نیگٹو نہیں جو صرف ڈارک سائیڈ کو ظاہر کرے بلکہ جس میں ایکٹنگ کا کافی مارجن ہو۔ جیسا کردار کاک ٹیل مووی میں دیپکا نے پلے کیا تھا ویسا رول ادا کرنا چاہوں گی۔ گونگی لڑکی کا کردار بھی ادا کرنا چاہتی ہوں۔

شیف اسپیشل: پاکستانی فیشن انڈسٹری کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟

مایا علی: میرا خیال ہے کہ ہماری انڈسٹری موجودہ دور میں بہت ترقی کر رہی ہے۔ اتنے سارے چینلز ہیں، نئے چہرے ہیں۔ نئے لوگوں کو کام کرنے کے مواقع مل رہے ہیں۔ نئے اور باصلاحیت لوگوں کو موقع ملنا بہت ضروری ہے۔

شیف اسپیشل: اگلے دس سالوں میں خود کو کہاں دیکھتی ہیں؟

مایا علی: یہ تو مشکل سوال ہے لیکن جہاں کہیں بھی ہوں گی کم از کم سیاست دان نہیں بنوں گی۔

شیف اسپیشل: آپ اپنی مرضی سے اداکاری کرتی ہیں یا ڈائریکٹر کے مطابق؟

مایا علی: میں ہمیشہ ڈائریکٹر کے کہنے کے مطابق اداکاری کرتی ہوں۔ میرا خیال ہے کہ وہ کردار کو زیادہ اچھے طریقے سے سمجھتے ہیں۔

شیف اسپیشل: فواد خان (ہم سفر) یا حمزہ علی عباسی (پیارے افضل)؟

مایا علی: حمزہ علی عباسی، (پیارے افضل)۔

شیف اسپیشل: آپ کو امید تھی کہ ''من مائل'' اتنا زیادہ پسند کیا جائے گا؟

مایا علی: امید تو تھی کہ لوگ اسے پسند کریں گے لیکن اتنا اچھا رسپونس ملے گا یہ نہیں سوچا تھا۔ اللہ کا شکر ہے کہ لوگ اسے اتنی پسندیدگی سے دیکھ رہے ہیں۔

شیف اسپیشل: حمزہ علی عباسی کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟

مایا علی: شروع میں بہت نروس تھی۔ خاص طور پر جو سینز ان کی آنکھوں میں دیکھ کر کرنے والے تھے ان میں بہت مشکل پیش آئی۔ حمزہ کی آنکھوں میں دیکھتے رہنا بہت مشکل تھا۔ حمزہ نے میری بہت رہنمائی کی۔

شیف اسپیشل: ''من مائل'' میں اپنے کردار کے بارے میں کچھ بتائیں؟

> من مائل میں جو سینز حمزہ کی آنکھوں میں دیکھ کر کرنے والے تھے ان میں بہت مشکل پیش آئی۔ حمزہ کی آنکھوں میں دیکھتے رہنا بہت مشکل تھا۔

مایا علی: یہ زندگی سے بھرپور، عام لیکن بولڈ لڑکی کا کردار ہے۔ ہمارے ہاں اگر لڑکی محبت کا اظہار کرے یا کسی کو پروپوز کرے تو اسے بہت معیوب سمجھا جاتا ہے۔ لڑکیوں کو بھی جذبات کا اظہار کرنے کی آزادی ہونی چاہیے۔ میرا کردار ایسی ہی لڑکی کا ہے جو خود اپنی محبت کا اظہار کرتی اور پروپوزل پیش کرتی ہے۔

شیف اسپیشل: حسیب حسن کی ڈائریکشن میں یہ آپ کا دوسرا ڈراما ہے۔ ان کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟

مایا علی: حسیب حسن کے ساتھ اس سے قبل میں نے ''دیارِ دل'' میں کام کیا۔ دونوں پروجیکٹس بہت پسند کیے گئے۔ میں ڈائریکٹر کی ہدایات کے مطابق کام کرتی ہوں اور حسیب سر کو کبھی شکایت کا موقع نہیں دیا۔ ان کے ساتھ کام کرنے کا اپنا مزہ ہے۔

شیف اسپیشل: فلموں میں کام کرنے کا کوئی ارادہ ہے؟

مایا علی: ابھی تک تو نہیں ہے۔ ارادہ بن جائے تو کچھ کہہ نہیں سکتے۔

شیف اسپیشل: انڈین موویز میں کام کرنے والی اداکاراؤں کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

مایا علی: یہ اچھی بات ہے کہ ان کی صلاحیتوں کو وہاں پر تسلیم کیا جا رہا ہے۔ گزشتہ ماہ ''صنم تیری قسم'' کے پریمیئر میں، میں ماورا کے ساتھ تھی۔ ہمیں ایک دوسرے کو پروموٹ کرنا چاہیے۔

شیف اسپیشل: سننے میں آیا ہے کہ آپ کو بالی وڈ سے بھی آفرز آ رہی ہیں؟

مایا علی: ان کے چینل زی زندگی پر میرا ڈراما ''عون زارا'' آن ایئر کیا گیا جو وہاں بہت کامیاب رہا۔ آفرز تو آ رہی ہیں لیکن ابھی تک میں نے کچھ کنفرم نہیں کیا۔

شیف اسپیشل: کس چیز کو کھونے سے ڈرتی ہیں؟

مایا علی: میں کسی چیز سے خوف زدہ نہیں ہوتی البتہ اپنے پیرنٹس کو کھو دینے سے ڈرتی ہوں۔

شیف اسپیشل: کبھی کسی سے محبت کی ہے؟

مایا علی: مم مم۔۔۔ جھوٹ نہیں بولوں گی۔۔۔ ایک مرتبہ کی تھی۔

شیف اسپیشل: لوگوں کی طرف سے کوئی نیگٹو کمنٹ؟

مایا علی: لوگ کہتے ہیں کہ میں اوور ایکٹنگ کرتی ہوں۔ البتہ مجھے ایسا نہیں لگتا۔

شیف اسپیشل: ریلیشن شپ میں ڈیل بریکر کسے تصور کرتی ہیں؟

مایا علی: دوہرے رویے اور خود غرضی کو۔ یہ دونوں چیزیں میری برداشت سے باہر ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ کی فٹنس کا راز کیا ہے؟

مایا علی: میں فیزیکلی ایکٹو رہنے کی کوشش کرتی ہوں۔ کالج کے زمانے میں اسپورٹس میں حصہ لیتی تھی۔ اپنے کالج کی بیس بال ٹیم کی کپتان تھی۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

مایا علی: جو بھی کام کریں محنت اور ایمان داری سے کریں۔ Gender کو اپنی کمزوری نہ سمجھیں۔ یہ آپ کی طاقت ہے۔ اس پر بھروسہ رکھیں۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

برج حوت

20 فروری تا 20 مارچ

نیلم (Sapphire)

یہ نہایت ہی عمدہ نیلگون جوہر ہے، اس کی چمک دمک اور آسمانی نیلگون دل کو بہت بھاتی ہے، نیلم زمین کے اندر چاروں عناصر کے عمل سے مل کر بنتا ہے۔ ان عناصر میں سے کسی ایک کے زیادہ ہونے کی وجہ سے نیلم کے رنگ ڈھنگ پر اثر پڑتا ہے، اس لحاظ سے اس کی چار اقسام ہیں۔ اگر نیلم بہت مدت تک بند رہے تو اس میں ہر قسم کی چمک نمودار ہوجائے گی اور اس کا رنگ لاجواب ہوگا۔ اکثر لوگ بلور (کانچ) کے نیلم بنا کر فروخت کرتے ہیں اور ایسی کاریگری سے رنگ بھرتے ہیں کہ کوئی اصل اور نقل میں فرق نہیں کرسکتا لہٰذا خریدنے سے پہلے تسلی ضرور کرلیں۔ اس کا نیلا رنگ خلق حسنہ پیدا کرتا ہے۔ گہرا اور مثل مور کی گردن کا نیلا رنگ اچھا اور قیمتی ہوتا ہے۔ یہ جسے موافق آجائے اسے مالا مال کردیتا ہے۔ یہ ترقی، خوش حالی اور اچھے دور کی علامت ہے۔

نیلگوں نیلم استعمال کرنے سے انسان دوستوں کی نگاہ میں عزیز رہتا ہے۔ یہ ہمت و حوصلہ بڑھاتا ہے۔ آسمانی رنگ کا نیلم کسی فن میں کامل کرتا ہے۔ نیلم پہننے سے ہر مقصد میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ عزت، شہرت اور وقار میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ نگینہ پہننے والے کے علاوہ اس کی اولاد پر بھی اثر ڈالتا ہے اور ان کی قدر و منزلت بڑھاتا ہے۔ تحمل، سکون، بردباری، ثابت قدمی اور بلند حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ شخصیت کو پرکشش بناتا ہے۔

خصوصیات

برج حوت دائرۃ البروج کا بارھواں اور آخری مگر بہترین برج ہے۔ حوت کی علامت دو مچھلیاں ہیں جو مخالف سمتوں میں سفر کررہی ہیں۔ اس لیے حوت لوگوں کی زندگی میں بھی ایسا سفر جاری رہتا ہے۔ یہ برج سچی محبت، یقین اور روحانیت کا مظہر ہے۔ ان کی آنکھوں سے آپ کو اتنا ضرور پتا چل جائے گا کہ آپ کا ان کی زندگی میں کیا مقام ہے۔ عموماً یہ بڑا ٹھنڈا مزاج رکھتے ہیں لیکن جب انھیں غصہ آجائے تو پھر توبہ ہی بھلی۔ ماہرین علم نجوم انھیں عظیم قرار دیتے ہیں۔ ان کا وجدان بہت مضبوط ہوتا ہے۔ اگر انھیں احساس ہو کہ کچھ ہونے والا ہے تو وہ اکثر ہوجاتا ہے۔ اس لیے ان کے مشورے ضرور مان لینے چاہیے۔ حوت افراد کی حس مزاح ان کا ہتھیار ہے، جس کے ذریعے یہ لاجواب طنز کرنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ یہ جمالیاتی حس سے عاری لوگوں کو قطعاً برداشت نہیں کرسکتے۔ حوت افراد پلاننگ کو بالکل پسند نہیں کرتے لیکن جب کوئی کام کرنا چاہیں تو انتہائی تفصیل، ذہانت اور باریک بینی سے کرتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی خامی یہ ہے کہ گومگو کی کیفیت میں رہتے اور رکھتے ہیں۔

نشان	:	دو مچھلیاں
عنصر	:	پانی
حاکم سیارہ	:	نیپچون، مشتری
سعد پتھر	:	نیلم یا سبزی مائل فیروزہ
مبارک دن	:	جمعرات
دوستی	:	سرطان، عقرب
شادی	:	سنبلہ
کاروبار	:	قوس، حمل
روحانیت	:	عقرب، دلو
ناموافق بروج	:	جوزا، سنبلہ، قوس

اگلے بارہ ماہ

حوت افراد کے لیے اگلے بارہ ماہ بہت اہم دکھائی دیتے ہیں۔ اس برس آپ کے بہت سے نامکمل کام مکمل ہوں گے۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اپنی زندگی کے تمام اہم کام، بزنس، ایجنڈے اور پروجیکٹس کو فائنل شکل دیں گے۔ آپ ہر چیز کو بہت منظم اور ساؤنڈ شکل میں دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس خواہش کی تکمیل کے لیے آپ کو بہت سے مواقع بھی حاصل ہوں گے۔ اس کوشش میں کئی مراحل ایسے بھی ہوں گے جب آپ کے سامنے دو راستے ہوں۔ آپ کا سامنا بار بار دوراہوں سے ہوتا دکھائی دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ ایسے حالات بھی نظر آتے ہیں کہ جب آپ کو دونوں سروں کو ملانا پڑے گا۔ اس کی ٹوپی اس کے سر کا معاملہ نظر آتا ہے۔ آپ بہت اعتماد کے ساتھ فیصلے کرتے نظر نہیں آتے۔ اس برس آپ conservative approach اپنا رہے ہیں۔ آپ کچھ بھی کرنے سے گریز کریں گے لیکن جیسے جیسے وقت گزرے گا آپ کا دل اور ذہن کھلتا چلا جائے گا۔ سال کے پہلے چھ ماہ میں رومانس اور محبت کے مواقع بھی دکھائی دیتے ہیں۔

حوت افراد کو اس برس زیادہ سے زیادہ نیلے رنگ کا استعمال کرنا چاہیے۔ اگر ہلکے رنگ کا زمرد یا peridot پہن لیں تو بہت اچھا رہے گا۔ اگر یہ دونوں پتھر نہ مل سکیں تو پھر سبز عقیق ضرور پہنیں۔ اس برس کے زیادہ تر ویک اینڈز بے حد اہم نظر آتے ہیں۔

READING Section

مارچ 2016ء ٹارو کارڈز

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

بنیادی طور پر آپ کے لیے یہ مہینا محبت سے بھرپور ہے۔ دنیا جیسے آپ پر مہربان ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ دھوپ میں اچانک آپ مہربان سائے میں آگئے ہوں۔ جیسے جلتی سلگتی زمین پر کھل کر برسات ہوا اور سب کچھ دھل کر نکھر کر صاف ہوجائے۔ سب کچھ بہت طریقے سے اور وقت کے ساتھ ساتھ ہوتا چلا جائے گا۔ تاہم اس دوران آپ نے تمام کام ذمہ داری کے ساتھ سرانجام دینے ہیں۔ اس ماہ کی ایک اور خاص بات یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی اور ماحول کو بہت آرام دہ بنالیں گے اور پھر اس کمفرٹ زون سے باہر نکلنے کو آپ کا دل نہیں چاہے گا۔ آپ چاہیں گے کہ اپنے پرسکون کمرے کی کھڑکی سے باہر کا نظارہ کریں نہ کہ گھر سے باہر نکل کر اس ماحول کا حصہ بنیں۔ اس ماہ آپ کو شراکت داری کے اچھے مواقع ملیں گے۔ آپ کو جیسے پارٹنرز کی تلاش ہے، وہ مل جائیں گے۔ آپ اہم فیصلے کرتے نظر آتے ہیں تاہم آپ کا دل کسی طرف مکمل مائل نظر نہیں رہا۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ کے لیے یہ سفر اور دور پار سے اچھی خبریں ملنے کا مہینا ہے۔ آپ کو خط وکتابت اور paper work کا اچھا جواب ملے گا۔ اگر آپ نے کسی کو کوئی پیغام دینا ہے یا کچھ لکھنا ہے، کسی کو کچھ یاد کروانا ہے یا پھر سمندر پار سے کوئی کمیونی کیشن کرنی ہے تو اس کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔ دراصل یہ وقت نئے آئیڈیاز اور پروجیکٹس شروع کرنے کا ہے۔ آپ کا ذہن پرانے مسائل کے لیے نئے حل نکالنے میں کامیاب ہوتا نظر آتا ہے۔

آپ کے ذہن میں بہترین آئیڈیاز آئیں گے اور پھر جیسے بجلی کی سی تیزی سے آپ کو سب کچھ درست انداز میں دکھائی دینے لگے گا۔ آپ دوسروں کے مقابلے میں اپنی ذہنی برتری کو خود ہی تسلیم کریں گے۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ شاید آپ عقلِ کل ہیں۔ اس احساسِ تفاخر کو اپنے اندر ہی رکھیے گا۔ اسے الفاظ میں ڈھالنے کی ضرورت نہیں کیوں کہ دوسرے اس سے برا مان سکتے ہیں۔ آپ کے لیے یہ وقت ہر قسم کی بیماری کے دور ہونے کا ہے۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

آپ کے لیے اس ماہ بہت سے چیلنجز نظر آتے ہیں۔ آپ کو لوگوں پر اپنی ذہنی برتری ثابت کرنا ہوگی۔ جو لوگ عرصہ دراز سے آپ کو بلاوجہ تنگ کررہے تھے یا نیچا دکھانے کی کوشش کررہے تھے، اب وقت آگیا ہے کہ ان کو سبق سکھایا جائے۔ آپ کو چاہتے نہ چاہتے ہوئے سب کو ان کی اصل جگہ اور مقام بتانا ہوگا۔ کچھ قریبی لوگ آپ کے سر پر سواری کرنے کی کوشش کررہے تھے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ سمیت سب کو فتح و شکست کی حدود کو قبول کرنا ہوگا۔ آپ کی زندگی میں جو بھی الجھن یا معمہ تھا وہ اب سلجھنے کے قریب دکھائی دیتا ہے۔ احتیاط سے قدم اٹھایئے گا کیوں کہ لگتا ہے کہ آپ بلاوجہ کسی پر بہتان، الزام یا اسکینڈل بازی کے مرتکب ہوں گے۔ اپنی سائیڈ سیف اور کلین رکھیے گا۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ مہینا محبت، لگن اور گہرائی کے ساتھ نئے پن کی آمد اور پرانے نظام میں تبدیلی کا دکھائی دیتا ہے۔ سرطان افراد کے بارے میں بہت سی دلچسپ باتیں مشہور ہیں جن میں سب سے اہم ہے جذبات پر مکمل اختیار۔ ایسے میں ہوسکتا ہے کہ کئی وجدانی لمحات بھی آئیں۔ ایسی کیفیات وارد ہوں جن میں آپ کے وجدانی رجحانات واضح ہوکر سامنے آجائیں۔ جب چھٹی حس تیز ہوتی ہے تو حساسیت میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔ آپ کی یہ کیفیت آپ پر mood swings طاری کرسکتی ہے۔

ان دنوں اندرون بینی کے ساتھ ساتھ حقیقت پسندی کو بھی مدنظر رکھنا ہوگا۔ آپ کے انداز اور روایتوں سے پرانا نظام تبدیل ہوتا نظر آتا ہے۔ ان دنوں آپ کا سامنا نئی قوت، نئی سوچ اور نئے راستوں سے متوقع ہے لہٰذا دھیان سے اور سوچ سمجھ کر قدم اٹھایئے گا۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ ماہ زندگی کے تمام محاذوں پر settlement کا ہے۔ ایسے میں اسد افراد کو اپنے اندر کے دھاڑتے ہوئے شیر کو قابو میں رکھنا ہوگا ورنہ پتے ایک بار پھر بکھر جائیں گے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب تمام مسائل گفتگو اور ڈپلومیسی سے حل کرنے ہوں گے نہ کہ جنگ یا جھگڑوں سے۔ کافی حد تک ممکن ہے کہ کچھ لوگ جان بوجھ کر آپ کو چھیڑ دیں۔ یا ایسی چال چلیں کہ آپ کے صبر کا پیمانہ لبریز ہوجائے۔ آپ کا ماحول کچھ بے سکون، متلاشی اور عجیب سا دکھائی دے رہا ہے۔ یہاں تخریب، تحریک، کشمکش اور جاسوسی نظر آتی ہے۔ غیر ارادی طور پر دھوکا یا غفلت بھی ہوسکتی ہے۔ آپ کی زندگی میں رومانس بھی نظر آتا ہے۔ ایسا تعلق جس میں بنا کسی مستقبل کی پلاننگ کے محبت برائے محبت کی جاتی ہے۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

یہ تجسس سے بھرپور متلاشی سا مہینا ہے۔ یوں جیسے آپ نے کچھ ڈھونڈنا ہے یا کسی کو تلاش کرنا ہے۔ اس ماہ آپ ایسی سٹیٹ آف مائنڈ میں رہیں گے کہ جیسے آپ کا کچھ کھو گیا ہے جسے آپ نے تلاش کرنا ہے۔ بلاوجہ کی ذہنی بے سکونی اور کشمکش آپ کو پریشان کیے رکھے گی۔ یہ پریشانی محض آپ کی سوچ تک محدود ہے۔ اس سے جان چھڑوالیں۔ غالباً اس کی وجہ بوریت یا احساس تنہائی ہے۔ اس ماہ آپ کے اردگرد شطرنج کی چالیں اور جنگی حکمت عملی بہت واضح نظر آتی ہے۔ ذہنی اور نظریاتی جنگ یا Power struggle سے ہوشیار رہیں۔ کچھ لوگ آپ کے پروجیکٹس یا آئیڈیاز کو چوری کرنا چاہتے ہیں لہٰذا حفاظتی انتظام مکمل رکھیں۔ یہ مہینا اندرونی اور بیرونی خلفشار سمیٹے ہوئے ہے۔ معاملات تہ در تہ الجھے ہوئے ہیں۔ دھیان رکھیے گا۔ یہاں games within games دکھائی دیتی ہیں۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ مہینا چھوٹے بڑے اور اہم فیصلوں سے بھرپور ہے۔ آپ کی زندگی کے تمام محاذوں پر ایسی صورت حال دکھائی دیتی ہے جہاں آپ کو معاملات کو کوئی نہ کوئی موڑ دینا ہوگا۔ یہ فیصلے دیکھنے میں چاہے کتنے ہی چھوٹے یا معمولی محسوس ہوں، ان کے اثرات کافی گہرے نظر آتے ہیں۔ احتیاط برتیں کیوں کہ غفلت کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑسکتی ہے۔ ممکنہ حد تک خود کو غلط اندازوں سے بچا کر رکھیں۔

آنے والے دنوں میں بہت زیادہ اتار چڑھاؤ بھی دکھائی دیتے ہیں۔ کسی نہ کسی انداز میں آپ کی زندگی میں نئے دور کا آغاز دکھائی دیتا ہے۔ آپ کے اردگرد نظریات کا ٹکراؤ بہت واضح ہے۔ اناؤں کے بت ٹکراتے نظر آتے ہیں۔ آپ اس منظرنامے کا حصہ بننے کے بجائے تماشائی بنے رہیں اور سائیڈ پر کھڑے ہو کر نظارہ کریں۔ کسی کی حمایت یا مخالفت کرنے سے گریز کریں۔ حالات بہت متحرک ہیں لہٰذا کوئی بھی صورت اختیار کرسکتے ہیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس ماہ آپ جذباتی جنگ لڑتے دکھائی دے رہے ہیں۔ عقرب افراد مضبوط اعصاب کے مالک ہوتے ہیں۔ ان پر ماحول کا اثر اس طرح سے نہیں ہوتا جس طرح اس ماہ ہوتا نظر آتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اپنے آس پاس موجود لوگوں کے احساسات کو سمجھتے ہوئے ان کے دکھ درد کو محسوس کرنے لگے ہیں۔ یہ صورت حال بہت نازک ہے اور آپ کو بہت احتیاط سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ جو دکھ اور غم آپ محسوس کر رہے ہیں وہ آپ کا نہیں بلکہ آپ کے اردگرد موجود کسی دوسرے کی سٹیٹ آف مائنڈ ہے جو انجانے میں آپ کے اندر اتر گئی ہے۔ اسے اپنے اندر سے ختم کردیں۔ یہ انجانا سا ڈپریشن آپ کو مزید پریشان کرسکتا ہے۔ اس ماہ آپ کو بہت زیادہ مادیت پرستی سے گریز کرنا ہوگا کیوں کہ محسوس کچھ یوں ہو رہا ہے کہ آپ صحیح اور غلط سے الگ ہو کر مادی حوالوں سے سوچنا شروع کردیں گے اور کوئی غلط قدم اٹھا بیٹھیں گے۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ کی شخصیت میں مزید نکھار پیدا ہونے کا امکان نظر آتا ہے۔ کچھ عرصے سے آپ جس جدوجہد میں تھے اور آپ کو لگتا تھا کہ شاید آپ کو give up کرنا پڑے، ان معاملات میں نئی جان پیدا ہوگی۔ آپ میں خود اعتمادی پیدا ہوگی۔

اس ماہ کے آغاز اور اختتام میں آپ کی کیفیات بہت مختلف دکھائی دیتی ہیں۔ شروع میں آپ اپنے آپ کو بند گلی میں محسوس کریں گے۔ کئی طرح کی رکاوٹوں خاص کر mental blocks کا سامنا ہوگا۔ جس کی وجہ سے غصے اور گھٹن کا احساس پیدا ہوسکتا ہے۔ دراصل قوس افراد کے ہاں گھٹن کا کوئی تصور ہی نہیں ہوتا۔ آپ کے مقابل ہمیشہ کھلے آسمان ہوتے ہیں۔ مگر اس ماہ آپ اس چیز کا تجربہ کریں گے کہ گرہ کو کیسے کھولا جاتا ہے۔ یہ گرہ آپ نے خود ہی لگائی تھی اب آپ اسے خود ہی کھولنے میں کامیاب بھی ہوں گے۔

جَدْی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ آپ کے اندر کا الجھاؤ کھل کر سامنے آنے کے امکانات ہیں۔ بہت سے اسرار آپ نے اپنے اندر کہیں چھپا کر بلکہ گہرے دفنا کر رکھے ہوئے تھے۔ یہ ایسا مہینا آ رہا ہے کہ جب بہت سی الجھنیں جو آپ کو تب سے گھٹن کا شکار کر رہی تھیں، ابھر کر سطح پر آجائیں گی۔ آپ وہ سب جان پائیں گے جو ابھی تک نہیں سمجھ پائے تھے۔ آپ کو اپنے آپ پر خود کھلنا ہوگا۔ جب تک آپ خود کھل کر اپنا سامنا نہیں کریں گے تب تک اندرونی اور بیرونی حالات آپ پر مکمل طور پر غیر واضح رہیں گے۔

کچھ عرصے سے آپ کو لگتا تھا کہ جیسے اچانک حالات پر دھند سی چھانے لگی ہے۔ ذہن الجھنے لگتا تھا۔ نیند میں کمی یا بے خوابی کا سامنا بھی رہتا تھا۔ اب ان تمام معاملات کا اختتام ہوگا۔ یاد رکھیں کہ یہ وقت کنفیوژن کا ہے لہٰذا اسے نظر انداز نہ کریں۔ آپ کے خواب اور وجدان آپ کو اہم پیغام دے رہے ہیں، ان پر غور کریں۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

یہ خوب صورت سا مہینا ہے جو خوشیوں اور دوستیوں کو ظاہر کرتا ہے۔ کوئی اچھی خبر آنے ہی والی ہے۔ دولت یا ملازمت کے حوالے سے آپ کو اپنے اندر ٹھہراؤ محسوس ہوگا۔ آپ کو لگے گا کہ جیسے آپ نے صحیح وقت پر، صحیح مقام پر، صحیح فیصلہ کیا ہے۔ یہ درست اور صحیح آپ کے اندر کی آواز ہے، جس کے باعث آپ اطمینان کی کیفیت میں چلے جائیں گے۔

اس ماہ کی اہم بات اہم خطوط یا دستاویزات کی آمد ہے۔ اس ماہ ایسی کامیابیاں بھی ہیں جن کے لیے کوشش کا آغاز ماضی میں کیا گیا تھا۔ بظاہر حالات اور معاملات جیسے بھی ہوں، درحقیقت سازگار ہیں۔ اس ماہ آپ خوشیاں منائیں، زندگی کو انجوائے کریں لیکن کھانے میں احتیاط ضرور برتیں کیوں کہ زیادہ کھانے سے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ لگتا ہے کہ وزن بھی خاطر خواہ بڑھ سکتا ہے۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

آپ کے لیے یہ خوش باش سا مہینا ہے جہاں خوب انجوائے منٹ اور سرگرمیاں ہیں۔ آپ اپنے آپ میں بھی اچھی تبدیلیاں محسوس کریں گے۔ حوت افراد جو ہمیشہ سے کچھ سست سے واقع ہوئے ہیں، اس ماہ اپنے اندر جلد بازی

کی کیفیت محسوس کریں گے اور اس احساس کے زیر اثر کئی کام ادھورے چھوڑتے چلے جائیں گے۔ جیسے جس کام کی طرف دھیان آیا وہ کرنا شروع کردیا اور پہلا کام چھوڑ دیا۔ اب یہ، اب وہ، اب ایسے، اب ویسے وغیرہ وغیرہ۔ اس کے باوجود آپ بہت مطمئن دکھائی دیتے ہیں۔

آپ خوشی سے وقت گزارتے چلے جائیں گے۔ اس ماہ اگر آپ کسی الجھن، ذہنی پریشانی یا بیماری سے گزر رہے ہیں تو روحانی طریقے سے علاج کرنے یا روحانی علاج سیکھنے کی کوشش کریں۔

Shruti Haasan

شروتی ہاسن انڈین ایکٹریس، سنگر اور سونگ رائٹر کے طور پر جانی جاتی ہیں۔
گو کہ شروتی انڈین ویٹرن ایکٹر کمل ہاسن کی بیٹی ہیں البتہ بالی وڈ میں اپنی الگ شناخت رکھتی ہیں۔ شروتی کا شمار ابھی بالی وڈ کی اے لسٹ اداکاراؤں میں تو نہیں ہوتا لیکن اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر وہاں جگہ بنانے کا ہنر ضرور رکھتی ہیں۔ ہندی کے علاوہ تیلگو اور تامل فلموں میں کام کرچکی ہیں جہاں ان کا شمار اے لسٹ میں کیا جاتا ہے۔ Ramaiya vastavaiya، Luck, Wellcome, D Day ان کی کامیاب ہندی فلمیں ہیں جب کہ Singam 3، Rocky Handsome، رواں سال ریلیز ہونے والی فلمیں ہیں۔ اپنے بارے میں دلچسپ باتیں شیئر کرتے ہوئے شروتی نے بتایا کہ:

چائلڈ اسٹار کے طور پر 6 سال کی عمر میں پہلا کردار ادا کیا۔ یہ بہت یادگار کردار تھا۔ جب لوگوں کو معلوم ہوا کہ میں کمل ہاسن کی بیٹی ہوں تو ان کا ریسپونس بہت لونگ تھا۔ لوگ کہتے ہیں کہ میں اپنے والدین جیسی اداکاری نہیں کرتی۔ میرا خیال ہے کہ مجھ میں ان سے کچھ مختلف بھی ہونا چاہیے۔ میرے ڈیڈ ابھی تک میرے کسی کردار سے بہت زیادہ متاثر نہیں ہیں۔ البتہ ناخوش بھی نہیں ہیں۔

دھنوش اور میرے بارے میں دس ہزار افواہیں اڑائی گئیں۔ میں لوگوں کو مطمئن نہیں کرسکتی اور نہ ہی ان کی ہر بات کا جواب دے سکتی ہوں۔ میں اور دھنوش بہت اچھے دوست ہیں۔ اس نے میری صلاحیتوں پر اس وقت یقین کیا جب کوئی اور نہیں کر رہا تھا۔ وہ ایک مکمل آرٹسٹ ہے اور محض لوگوں کی خاطر میں اسے نہیں چھوڑ سکتی۔

شادی کے بارے میں کوئی پلاننگ نہیں ہے۔ میرا نہیں خیال کہ میں کبھی شادی کروں گی۔ میں نے اتنی independent زندگی گزاری ہے کہ کسی اور کی ضرورت محسوس ہی نہیں ہوتی۔ آپ جس کے ساتھ بھی رہو وہ آپ کے لیے الگ اسکرپٹ رکھتا ہے کہ آپ اس کے مطابق چلو۔ ایسا کرو ویسا نہ کرو۔ ریلیشن شپ کے حوالے سے یہ چیز ہضم ہونے والی نہیں ہے۔ کیریئر اور ریلیشن شپ میں سے کیریئر کا انتخاب کروں گی اور اس بارے میں زیادہ نہیں سوچوں گی۔ فلموں کی ناکامی سے پریشان نہیں ہوتی۔ اگر ایک فلم ناکام ہے تو ضروری نہیں کہ باقی بھی ناکام ہی ہوں گی۔

اپنے parents کو دیکھ کر مجھے لگتا تھا کہ ایکٹنگ کرنا بہت آسان ہے

ڈیڈ پر بہت زیادہ depend نہیں کرتی نہ ہی کبھی کوئی رول ان کے ریفرنس سے حاصل کیا ہے۔ ایکٹنگ کے لیے خود کو بہت چینج کیا۔ ٹین ایج میں بہت موٹی تھی۔ اتنا وزن کم کیا ہے۔ کیریئر کے آغاز میں صرف کیمرے کے سامنے دکھائی دینا چاہتی تھی لیکن اب سوچ سمجھ کر اسکرپٹ سائن کرتی ہوں۔

RV میں کام کرنا بہت چیلنجنگ تھا۔ یہ میری پرسنلٹی سے بالکل مختلف تھا۔ اس کردار کے لیے اور پربھودیوا کے ردھم کو سمجھنے کے لیے مجھے ایک مہینا سوچنا پڑا۔ شاید میں ایسی موری خود کبھی نہ دیکھوں لیکن میں نے یہ موری سائن کی اور اس میں کام بھی کیا۔ D-Day بہت مختلف کردار تھا اور بہت مشکل بھی۔ جب نکھیل ایڈوانی نے مجھے اس فلم میں کردار آفر کیا تو میں نے ان سے مجھے کاسٹ کرنے کی وجہ پوچھی۔ انھوں نے میری فلم "3" سے انسپائر ہوکر مجھے یہ رول دیا۔ سائیکولوجکلی یہ بہت مشکل تھا۔ ''گبر'' میں میرا کردار مختصر مگر جاندار تھا۔ یہ اینٹی کرپشن فلم تھی البتہ اسے جو ٹریٹمنٹ دیا گیا وہ بہت مختلف تھا۔ اکشے کمار بہت باصلاحیت اداکار ہیں۔ وہ کام کو بہت سنجیدگی سے لیتے ہیں لیکن خود بالکل بھی سنجیدہ نہیں ہیں۔ وہ بہت down to earth ہیں۔

[illegible] کبھی نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار اس سے آپ پر پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ایسے میں اگر پہلی فلم ہی فلاپ ہوجائے تو زیادہ مشکلات پیدا ہوجاتی ہیں۔

اپنے parents کو دیکھ کر مجھے لگتا تھا کہ ایکٹنگ کرنا بہت آسان ہے لیکن جب میں نے ایکٹنگ شروع کی اور کیمرے کے سامنے کھڑی ہوئی تو مجھے پتا لگا کہ یہ کیا چیز ہے۔ میوزک میرا شوق ہے۔ میرا اپنا ایک میوزیکل بینڈ ہے لیکن اس کے لیے بہت وقت اور محنت درکار ہے۔ ایکٹنگ کی فیلڈ میں آکر میوزک کو مناسب وقت نہیں دے سکی۔

ڈیڈ کی Mahanadi اور موم کی Parzania میری فیورٹ موویز ہیں۔

READING Section

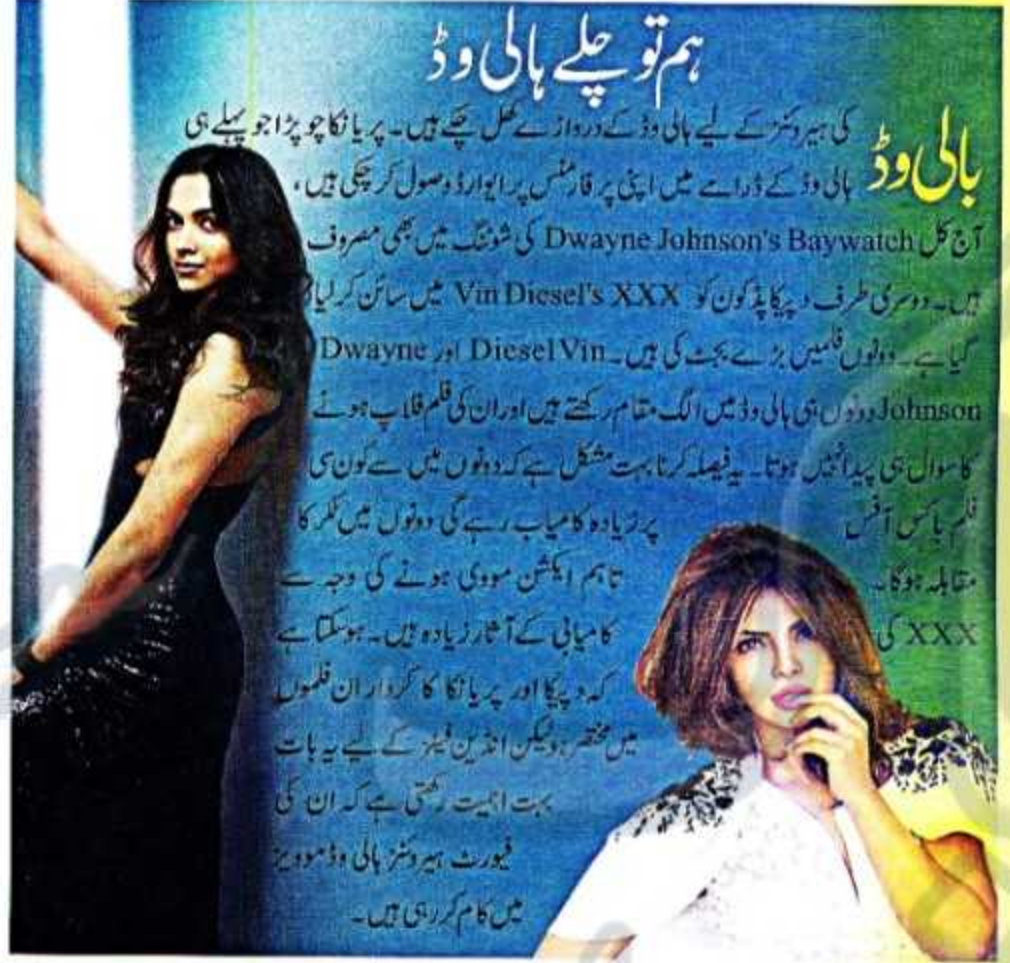
Celeb's Corner

کسی کے ہاتھ نہ آئے گی یہ لڑکی!

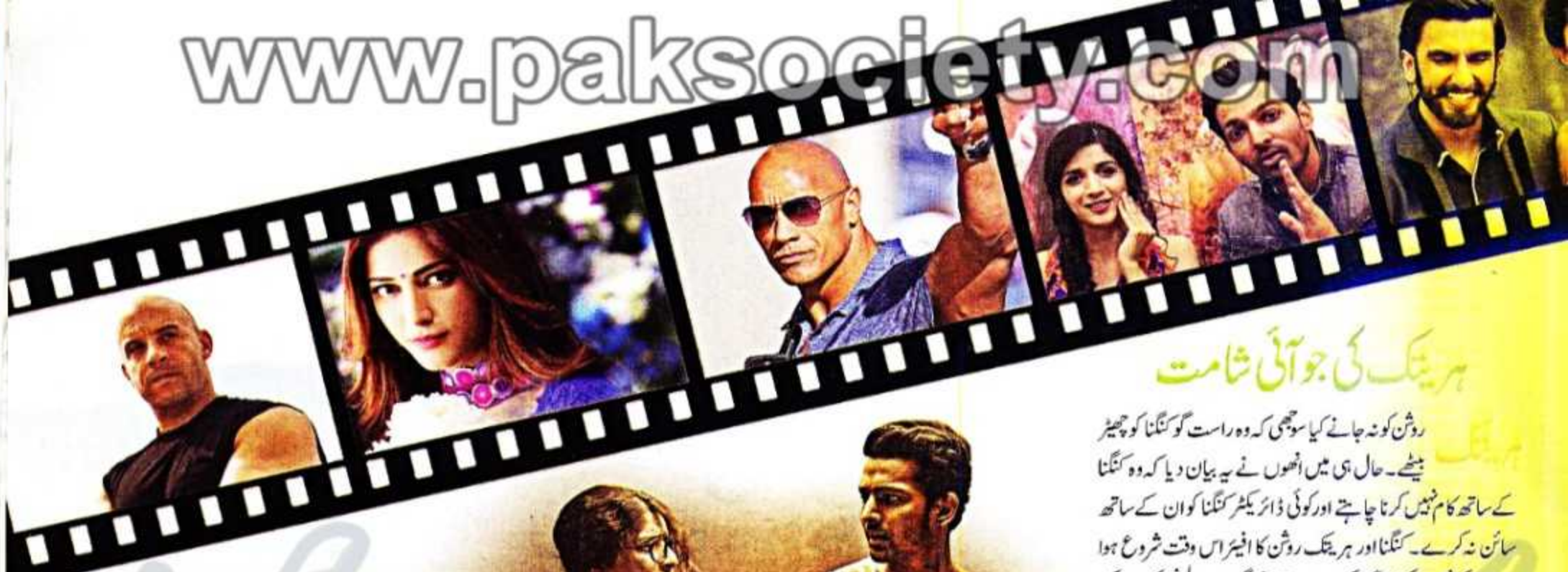
بالی وڈ کے بہت سے اولڈ سپر اسٹارز کے بچے مووِیز میں ڈیبوٹ پرفارم کر رہے ہیں۔ ایک حسینہ البتہ ایسی بھی ہیں جو ڈیبوٹ پرفارمنس کے لیے کرن جوہر اور یش راج فلمز کو No کہہ چکی ہیں کیوں کہ ابھی تک انھیں ایسا کردار نہیں ملا جسے وہ اپنے لیے مناسب سمجھیں۔ یہ بیوٹی کوئین کوئی اور نہیں بلکہ لاکھوں دلوں کی دھڑکن سری دیوی کی بیٹی جھانوی ہیں۔ جھانوی ابھی لاس انجلس سے ایکٹنگ لیسنز لے رہی ہیں اور فلموں میں انٹری کے لیے پرفیکٹ ٹائم کی تلاش میں ہیں۔ دیکھتے ہیں کہ جھانوی کب سینما اسکرین پر اپنا جادو دکھاتی نظر آئیں گی۔ ان کی آمد یقیناً عالیہ بھٹ، اتھیا شیٹی اور دیگر اسٹار چائلڈز کے لیے خطرے کی گھنٹی ہے۔

ہم تو چلے ہالی وڈ

بالی وڈ کی ہیروئنز کے لیے ہالی وڈ کے دروازے کھل چکے ہیں۔ پریانکا چوپڑا جو پہلے ہی ہالی وڈ کے ڈرامے میں اپنی پرفارمنس پر ایوارڈ وصول کر چکی ہیں، آج کل Dwayne Johnson's Baywatch کی شوٹنگ میں بھی مصروف ہیں۔ دوسری طرف دیپکا پڈکون کو Vin Diesel's XXX میں سائن کر لیا گیا ہے۔ دونوں فلمیں بڑے بجٹ کی ہیں۔ Diesel Vin اور Dwayne Johnson دونوں ہی ہالی وڈ میں الگ مقام رکھتے ہیں اور ان کی فلم فلاپ ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ یہ فیصلہ کرنا بہت مشکل ہے کہ دونوں میں سے کون سی فلم باکس آفس پر زیادہ کامیاب رہے گی دونوں میں ٹکر کا مقابلہ ہوگا۔ XXX کی تاہم ایکشن مووی ہونے کی وجہ سے کامیابی کے آثار زیادہ ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ دیپکا اور پریانکا کا کردار ان فلموں میں مختصر ہو لیکن انڈین فینز کے لیے یہ بات بہت اہمیت رکھتی ہے کہ ان کی فیورٹ ہیروئنز ہالی وڈ مووِیز میں کام کر رہی ہیں۔

میں تے ایویں ایویں لٹ گیا

رنبیر کپور اور کترینا کیف کے بریک اپ کے بعد انوشکا شرما اور ورات کوہلی کے بریک اپ کی خبریں بھی کنفرم ہو چکی ہیں۔ اس بریک اپ کی وجوہات جو منظر عام پر آئی ہیں وہ کچھ یوں ہیں کہ ورات شادی کرنا چاہتے ہیں لیکن انوشکا ابھی فلموں میں کام کرنا چاہتی ہیں۔ انوشکا نے ورات سے وعدہ کیا تھا کہ وہ 2016ء میں کوئی فلم سائن نہیں کریں گی۔ سلمان خان کی فلم "سلطان" کی آفر کے بعد انھوں نے یہ وعدہ پورا نہیں کیا۔ ورات کو سمجھنا چاہیے کہ یہ فلم انوشکا کے کیریئر کی اہم فلم ہے البتہ انوشکا نے ورات کو اعتماد میں لیے بغیر یہ فیصلہ اکیلے ہی کر لیا جس پر ورات نے انوشکا کو بائے بائے بول دیا ہے۔ انوشکا کے لیے تو شاید یہ روٹین کی بات ہو لیکن ورات نے اگر اس بات کو دل پر لے لیا تو کرکٹ ٹیم کا کیا بنے گا؟

یہ شادی میری ہے

ڈمپل کوئین پریتی زنٹا کی شادی کی خبریں عام ہیں۔ پریتی کسی انڈین سے نہیں بلکہ امریکن شہری سے شادی کر رہی ہیں۔ ذرائع کے مطابق یہ شادی لاس انجلس میں ہوگی۔ وہاں وائٹ میرج کے بعد پریتی انڈیا میں روایتی رسم و رواج اور دھوم دھام سے شادی کریں گی۔ یہ شادی اٹینڈ کرنے کے لیے سوزانے خان اور سلمان خان کو خصوصی دعوت دی گئی ہے۔ مختلف ذرائع نے پریتی کی شادی کی مختلف تاریخیں متوقع بتائی ہیں تاہم ٹوئیٹر پر پریتی نے واضح الفاظ میں یہ بات کہی ہے کہ یہ میری زندگی ہے اور میری شادی ہے تو شادی کی تاریخ بھی مجھے رکھنے دیں۔ لگتا ہے اپنی شادی کے حوالے سے میڈیا کی دخل اندازی پر پریتی خاصی بیزار اور خائف ہیں۔ خیر شادی تو ہونی ہی ہے تو تاریخ میں کیا رکھا ہے۔

ہریتک کی جو آئی شامت

ہریتک روشن کو نہ جانے کیا سوجھی کہ وہ راست گو کنگنا کو چھیڑ بیٹھے۔ حال ہی میں انھوں نے یہ بیان دیا کہ وہ کنگنا کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتے اور کوئی ڈائریکٹر کنگنا کو ان کے ساتھ سائن نہ کرے۔ کنگنا اور ہریتک روشن کا افیئر اس وقت شروع ہوا جب وہ کرش 3 کی شوٹنگ کر رہے تھے۔ کنگنا اس ریلیشن کو چھپا کر نہیں رکھنا چاہتی تھیں جب کہ ہریتک اس اسٹوری کو انڈر کور رکھنا چاہتے تھے۔ بریک اپ کے بعد ہریتک کے غیر سنجیدہ بیانات پر کنگنا نے ہریتک کو کھری کھری سنا دیں کہ
I don't know why exes do silly things to get your attention. For me that chapter is over and i don't dig graves. اس کے جواب میں ہریتک نے کہا کہ وہ کنگنا کے بجائے pope کے ساتھ افیئر چلانا پسند کریں گے۔ اس پر بھی کنگنا نے انھیں آڑے ہاتھوں لیا اور کہا کہ یہ ان کی اپنی مرضی ہے جو مرضی کریں، میں اس چیپٹر کو کلوز کر چکی ہوں۔

ہرش وردھان

اور ماورا حسین اپنی فلم "صنم تیری قسم" کی شوٹنگ اور ریلیز کے بعد اس بات پر افسردہ ہیں کہ اب وہ ایک دوسرے کے ساتھ کام نہیں کر سکتے۔ ہرش نے کہا کہ ماورا پاکستان جا رہی ہیں اور نہ جانے کب دوبارہ ملاقات ہو۔ اس بات نے مجھے اداس کر دیا ہے۔ دوسری طرف ماورا ابھی ہرش کو اپنی ڈیبوٹ پرفارمنس کے حوالے سے ہمیشہ یاد رکھنے کا ارادہ رکھتی ہیں۔ ہرش کو ماورا پر ایسا کرش ہوا ہے کہ وہ جہاں کہیں بھی ماورا کے ساتھ ہوں ان سے نظر نہیں ہٹا سکتے۔ حتیٰ کہ فلم کی پروموشن کے دوران وہ ہر تصویر میں ماورا کو دیکھتے نظر آتے ہیں۔ ابھی یہ دونوں اپنے کیریئر کے آغاز میں ہیں، دیکھتے ہیں آگے آگے یہ دوستی کیا رنگ لاتی ہے۔

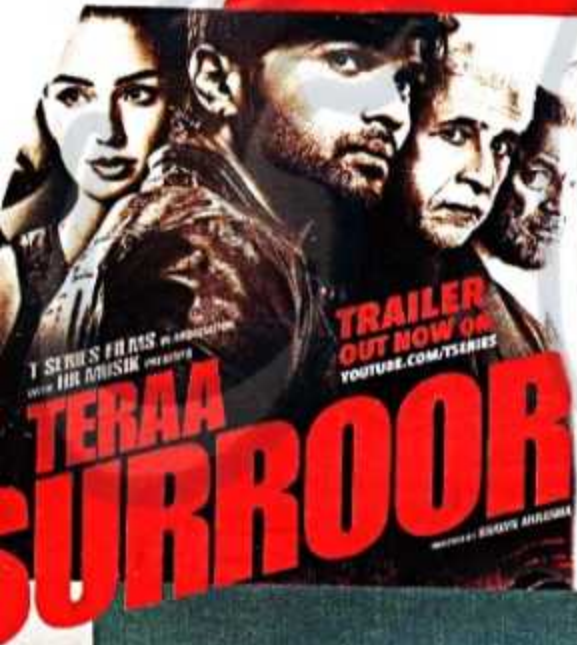
بچنا اے حسینو!

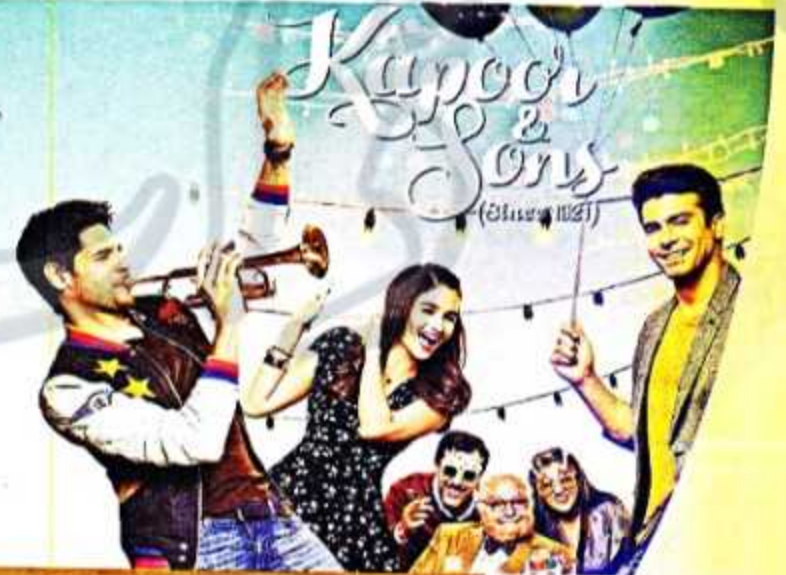
فواد خان نے بالی ووڈ کی حسیناؤں پر نہ جانے کیا جادو چلایا ہے کہ وہ ان سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ کپور اینڈ سنز کی پروموشن کے دوران عالیہ نے کہا کہ میرے سمیت فلم کی تمام کاسٹ فواد خان کی فین ہے۔ کرن جوہر، ان کی فیملی، میری ماما اور فیملی اور ان کے فرینڈز سب فواد کے فین ہیں۔ گو کہ عالیہ نے یہ بات چھپانے کی بہت کوشش کی کہ وہ فواد سے اسٹار سٹرک نہیں ہیں لیکن ان کے چہرے کی لالی کچھ اور ہی بتا رہی تھی۔ دوسری طرف شائقین فلم میں عالیہ کی سدھارتھ کے بجائے فواد خان کے ساتھ کیمسٹری کو زیادہ پسند کر رہے ہیں۔ آگے آگے فواد خان کس کس کو اپنا فین بناتے ہیں یہ تو ابھی لائن لگتی ہے!

گورے رنگ کا زمانہ

آسکر ایوارڈز کو دنیا کے جانے مانے ایوارڈز کا درجہ حاصل ہے۔ اس ایوارڈ کے لیے نومی نیٹ ہونا اور اسے حاصل کرنا بہت فخر کی بات سمجھی جاتی ہے۔ تاہم افریکن امریکن اسٹارز نے اس مرتبہ آسکر ایوارڈز کا بائیکاٹ کیا۔ ان کے مطابق آسکر ایوارڈز میں تعصب سے کام لیا جاتا ہے اور نومی نیشنز میں وائٹ اور بلیک ایکٹرز سے امتیازی برتاؤ کیا جاتا ہے۔ ڈائریکٹر سپائک لی نے آسکر ایوارڈز کو کڑی تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ ایکٹنگ کیٹگری کے تمام امیدوار وائٹ ایکٹرز ہیں۔ گزشتہ سال بھی یہی صورت حال تھی۔ انھوں نے کہا کہ "As I see it, the Academy awards is not where the real battle is"۔ دو بلیک موویز جنھوں نے باکس آفس پر 100$ ملین بزنس کیا، انھیں اگنور کر دیا گیا۔ 1953ء سے رواں سال تک آسکر نے مختلف کیٹگریز میں 2947 ایوارڈز دیے جن میں سے صرف 32 ایوارڈز افریکن امریکن اور بلیک ایکٹرز کو ملے۔ دوسری طرف اکیڈمی کے ترجمان کا کہنا ہے کہ تمام موویز میرٹ کی بنیاد پر نومی نیٹ کی جاتی ہیں اور بلیک موویز اس قابل نہیں تھیں کہ انھیں نومی نیٹ کیا جائے۔ اکیسویں صدی میں بھی کالے رنگ کی بنیاد پر امتیازی سلوک ایک مضحکہ خیز بات ہے۔ شاید گورے رنگ کا زمانہ ہمیشہ رہنے والا ہے۔

movies this month

ایکشن اور تھرل سے بھرپور اس فلم کی کہانی ایک کورین موویThe" "Man from Nowhere سے لی گئی ہے۔ فلم میں جان ابراہم اور شروتی حسن مرکزی کردار ادا کررہے ہیں۔ ڈائریکشن نیشیکانت کمات اور پروڈکشن جان ابراہم کی ہوم پروڈکشن اور آزورے انٹرٹینمنٹ کی ہے۔ فلم کی کہانی جان ابراہم اور ڈرگ مافیا کے گرد گھومتی ہے جو ایک دوسرے کے خون کے پیاسے ہیں۔ عرصہ دراز بعد جان ابراہم اپنے روایتی ایکشن کردار میں دکھائی دیں گے۔ ایکشن ڈائریکشن کے لیے ڈائریکٹرز باہر سے ہائر کیے گئے ہیں۔ فلم کے ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ اس فلم میں ہم ایکشن کو ایک نئے لیول پر متعارف کروائیں گے۔

شان آرنہا کی ڈائریکشن میں بننے والی یہ فلم 2007ء میں ریلیز کی گئی فلم Aap" "ka Suroor کا سیکوئیل ہے۔ فلم میں ہمیش ریشمیا اور فرح کریمی لیڈ رولز پلے کررہے ہیں۔ دیگر کاسٹ میں نصیرالدین شاہ، کبیر بیدی شامل ہیں۔ اس فلم کے لیے ہمیش ریشمیا نے اپنے مسلز اور sixpacks پر خاصی توجہ دی ہے۔ گوکہ ہمیش بطور ایکٹر ابھی تک اپنی صلاحیتیں نہیں منوا سکے، البتہ ان کا باڈی میک اوور ان کے کام آتا ہے یا نہیں اس کے لیے کرتے ہیں فلم کا انتظار۔

اس رومانٹک کامیڈی فلم کی پروڈکشن کرن جوہر اور ڈائریکشن شکن بترا کی ہے۔ ہارٹ تھروب کپل عالیہ بھٹ اور سدھارتھ ملہوترا کے علاوہ اس فلم میں پاکستانی چارمنگ ایکٹر فواد خان اور رشی کپور بھی اہم کردار ادا کررہے ہیں۔ فلم کی کہانی دو بھائیوں کے گرد گھومتی ہے جب کہ رشی کپور ان کے دادا کا کردار ادا کررہے ہیں۔ فواد خان اس وقت انڈین میڈیا پر چھائے ہوئے ہیں اور سوال یہ اٹھایا جارہا ہے کہ عالیہ بھٹ فلم میں سدھارتھ کے ساتھ ہیں یا فواد کے ساتھ۔ ناقدین تو عالیہ اور فواد کی کیمسٹری کو بے حد پسند کررہے ہیں۔ دیکھتے ہیں فلم میں عالیہ اپنے اصل ہیرو کو ملتی ہیں یا پھر چاکلیٹ بوائے فواد خان کو۔

یہ فلم 2003ء میں ریلیز ہونے والی فلم Gangaajal کا سیکوئیل ہے جس میں مرکزی کردار اجے دیوگن نے ادا کیا تھا۔ یہ تبدیلی خوش آیند ہے کہ اجے کے بجائے پریانکا چوپڑا اس سیکوئیل میں لیڈ رول ادا کررہی ہیں۔ فلم کی پروڈکشن پرکاش جھا کی ہے جب کہ اس میں پرکاش جھا اہم کردار بھی ادا کررہے ہیں۔ بطور اداکار پرکاش جھا کی یہ پہلی فلم ہے۔ پرکاش جھا کی دیگر فلموں کی طرح یہ فلم بھی سوشل ایشوز پر ہی بنائی گئی ہے۔